แนวปฏิบัติทางจิต
ของ
สมเด็จพระญาณสังวร สุวฑฺฒโน

วัดสัมพันธวงศ์ และ สมาคมสัมพันธวงศ์

พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศล

เสด็จพระราชดำเนิน พระราชทานเพลิงพระศพ

ศรี พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์

ณ พระเมรุหน้าพลับพลาอิศริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส

วันพฤหัสบดี ที่ ๒๘ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๑๙

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

TULIB
3 1379 00517091 6

แนวปฏิบัติทางจิต

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)
วัดบวรนิเวศวิหาร
บรรยาย

อภินันทนาการ
จาก ม.ร.ว. จิราภรณ เสถียรสุต

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

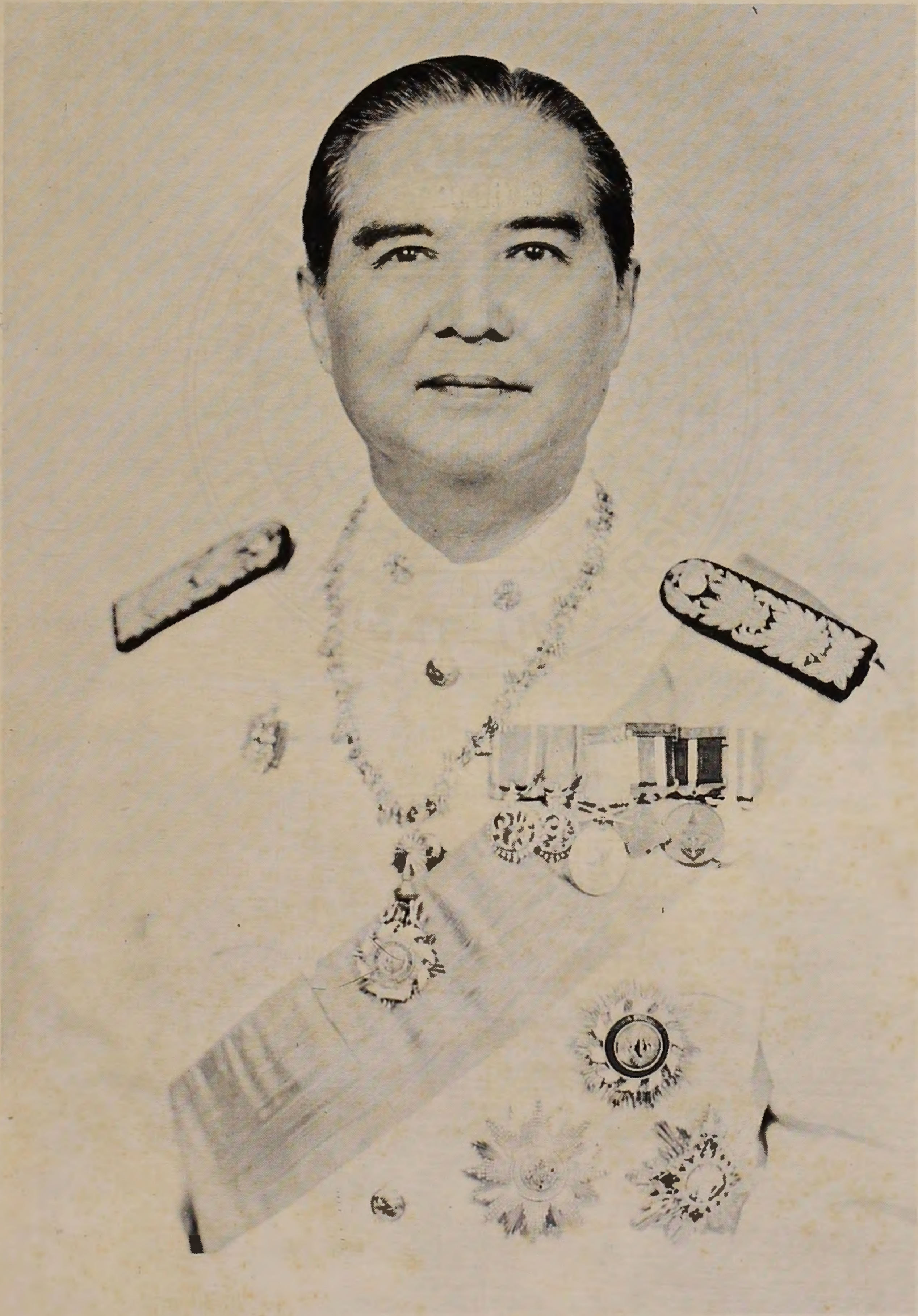
Ra
eRE
1976
167494

BQ
5630
ว6ส4
2519
ฉ.5

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

13 มี.ค. 2541

217912



พลตรี พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

(พระองค์เจ้าวรรณไวทยากร วรวรรณ)

2434 - 2519

พระประวัติ

พลตรี พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ พระนามเดิม หม่อมเจ้าวรรณไวทยากร วรวรรณ ประสูติเมื่อวันที่ ๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๓๔ ที่ตำบลบ้านตะนาว อำเภอสำราญราษฎร์ จังหวัดพระนคร เป็นโอรสของพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์ ในรัชกาลที่ ๔ และหม่อมหลวงต่วนศรี วรวรรณ ในสกุลมนตรีกุล ซึ่งสืบสายสกุลมาจากพระเจ้าบรมวงศ์เธอเจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษมนตรี มีพี่น้อง ๒ องค์ และที่ยังมีพระชนม์อยู่ คือ หม่อมเจ้าพรพิมลพรรณ รัชนี หม่อมเจ้าวัลภากร วรวรรณ หม่อมเจ้าโวฒยากร วรวรรณ หม่อมเจ้าดุลภากร วรวรรณ หม่อมเจ้าบรรเจิดวรรรรณารางค์ วรวรรณ หม่อมเจ้าหัชชากร วรวรรณ หม่อมเจ้าศรีสอางค์นฤมล เกษมสันต์ หม่อมเจ้าอุบลพรรณี แคร้ปป์ หม่อมเจ้าฤดี วรวรรณ และหม่อมเจ้าสุนทรากร วรวรรณ

กรมหมื่นนราธิปฯ ทรงเสกสมรสกับหม่อมพร้อยสุพิณ (สกุลเดิม บุนนาค) เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๗๓ มีธิดาคือ ม.ร.ว วิวรรณ เสถียรสุต กรมหมื่นฯ ทรงมีโอรสซึ่งถึงแก่กรรมแล้วคือ ม.ร.ว. วิบุลเกียรติ วรวรรณ (ใน ม.จ. พิบูลย์เบ็ญจางค์ กิติยากร) และมีนัดดาคือ ม.ล. เกียรติกร วรวรรณ และ ม.ล. สุทธิ์ธรทิพย์ วรวรรณ

พ.ศ. ๒๔๔๓ – ๒๔๔๘ ทรงศึกษา ณ โรงเรียนสวนกุหลาบกับโรงเรียนราชวิทยาลัย และสอบชิงทุนเล่าเรียนหลวงไปทรงศึกษาต่อ ณ ประเทศอังกฤษ ณ โรงเรียน Marlborough College เป็นเวลา ๕ ปี

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

สำเร็จวิชาทาง Modern side

พ.ศ. ๒๔๕๓ ทรงเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดใน Balliol College ทรงได้ปริญญา บี.เอ. เกียรตินิยมทางประวัติศาสตร์

พ.ศ. ๒๔๕๘ ได้ทรงศึกษาต่อที่ Ecole Libredes Sciences Politiques ณ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ในวิชาการทูต และทรงสอบไล่ได้รับประกาศนียบัตรวิชาการทูตรางวัลที่ ๑

พ.ศ. ๒๔๗๐ ทรงรับปริญญาโท (เอม.เอ.) จากมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ต่อมาทรงได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์อักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์รัฐศาสตร์ (การทูต) และวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ทางกฎหมายแพ่ง มหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ทางกฎหมาย มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย มหาวิทยาลัยนิวยอร์ค มหาวิทยาลัยแฟร์ลีดิกกินสัน ปริญญาบัตร (กิตติมศักดิ์) วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร

พ.ศ. ๒๔๖๐ เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วทรงได้รับแต่งตั้งเป็นเลขานุการตรีประจำสถานทูตไทย ณ กรุงปารีส และเป็นเลขานุการคณะทูตไทยในที่ประชุมสันติภาพภายหลังมหาสงครามโลกครั้งที่ ๑

พ.ศ. ๒๔๖๓ ได้เสด็จกลับมารับราชการ ณ กระทรวงการต่างประเทศ ในตำแหน่งหัวหน้ากองบัญชาการกระทรวงการต่างประเทศ ซึ่งในขณะนั้นพระเจ้าบรมวงศ์เธอ สมเด็จกรมพระยาเทววงศ์วโรปการทรงเป็นเสนาบดี

พ.ศ. ๒๔๖๕ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งเป็นองคมนตรีรับปรึกษาราชการส่วนพระองค์

พ.ศ. ๒๔๖๗ ได้มีพระบรมราชโองการแต่งตั้งเป็นปลัดทูลฉลองกระทรวงการต่างประเทศ ทรงทำการเจรจาแก้ไขสนธิสัญญาทางไมตรีและการค้ากับประเทศที่เคยมีสัมพันธไมตรีกับประเทศไทย ทรงเป็นหัวหน้า
เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564
คณะทูตในการเจรจาทำอนุสัญญาว่าด้วยอินโดจีน

พ.ศ. ๒๔๖๙ มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้า ฯ ให้เป็นอัครราชทูตประจำประเทศอังกฤษ เนเธอร์แลนด์ และ เบลเยี่ยม และในขณะที่ทรงดำรงตำแหน่งนี้ ได้ทรงเป็นหัวหน้าคณะผู้แทนไปประจำสมัชชาสันนิบาตชาติ ทรงได้รับเลือกเป็นรองประธานคณะกรรมาธิการกำกับการเงินของสันนิบาตชาติ เป็นรองประธานในการประชุมแก้ข้อบัญญัติแห่งศาลประจำยุติธรรมระหว่างประเทศ เป็นประธานคณะกรรมการระเบียบวาระแห่งสมัชชาสันนิบาตชาติ เป็นสมาชิกสำนักการทูตระหว่างประเทศกับเป็นผู้แทนประจำคณะกรรมการอื่น ๆ อีก

พ.ศ. ๒๔๗๓ ได้เสด็จกลับประเทศไทยและทรงได้รับการแต่งตั้งเป็นศาสตราจารย์ในคณะอักษรศาสตร์จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย และใน พ.ศ. ๒๔๗๖ ได้ทรงรักษาการแทนคณบดีคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๔๗๖ ได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้า ฯ แต่งตั้งให้ทรงเป็นที่ปรึกษาสำนักนายกรัฐมนตรีและที่ปรึกษากระทรวงการต่างประเทศ

พ.ศ. ๒๔๗๗ – ๒๔๗๘ ทรงเป็นศาสตราจารย์กฎหมายระหว่างประเทศ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรรมการในสภาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย ตุลาการในศาลอนุญาโตตุลาการ ณ กรุงเฮก และทรงเป็นกรรมการในคณะกรรมาธิการหลายคณะทั้งทางฝ่ายรัฐบาลและทางฝ่ายสภาผู้แทนราษฎร

พ.ศ. ๒๔๘๐ ได้มีการแก้ไขสนธิสัญญากับนานาชาติ ทรงเป็นผู้แทนเจรจาตั้งแต่แรกเริ่มจนการทำสนธิสัญญากับนานาประเทศบรรลุเป็นผลสมบูรณ์ และได้รับพระราชทานเข็มราชการแผ่นดินสำหรับประดับเหรียญดุษฎีมาลา

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย นวนขัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

พ.ศ. ๒๔๘๒ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ สถาปนาขึ้นเป็นพระองค์เจ้า มีคำนำพระนามตามจารึกในสุพรรณบัฏว่า "พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าวรรณไวทยากร"

พ.ศ. ๒๔๘๖ ได้สถาปนาขึ้นเป็น "พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าฯ"

พ.ศ. ๒๔๘๖ รัฐบาลญี่ปุ่นได้จัดให้มีการประชุมระหว่างนายกรัฐมนตรีของชาติต่าง ๆ ในมหาเอเชีย ทรงได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้แทนของนายกรัฐมนตรีไปร่วมในการประชุมดังกล่าว ณ กรุงโตเกียว

พ.ศ. ๒๔๘๘ ทรงได้รับแต่งตั้งเป็นสมาชิกวุฒิสภา

พ.ศ. ๒๔๘๙ ทรงเป็นสมาชิกพฤฒิสภา ทรงได้รับมอบหมายจากรัฐบาลให้เจรจาหาทางให้ประเทศไทยเข้าเป็นสมาชิกองค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้ทรงเจรจาเป็นผลสำเร็จ และประเทศไทยได้เข้าเป็นสมาชิกสหประชาชาติ เมื่อวันที่ ๖ ธันวาคม ๒๔๘๙

พ.ศ. ๒๔๙๐ มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้เป็นเอกอัครราชทูตประจำกรุงวอชิงตัน และเป็นผู้แทนถาวรประจำสหประชาชาติ

พ.ศ. ๒๔๙๕ มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าวรรณไวทยากร ขึ้นเป็นพระองค์เจ้าต่างกรม มีพระนามตามจารึกในพระสุพรรณบัฏว่า "พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์"

พ.ศ. ๒๔๙๕ มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้ดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ

พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ พระราชทานยศทหารให้กรมหมื่นนราธิปฯ เป็น พลตรี นายทหารพิเศษประจำกรมทหารราบที่ ๑ มหาดเล็กรักษาพระองค์และราชองครักษ์พิเศษ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

พ.ศ. ๒๔๙๗ ทรงเป็นหัวหน้าคณะผู้แทนไทยในการประชุมคณะมนตรี ส.ป.อ. (สนธิสัญญาการป้องกันร่วมกันแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้) ซึ่งจัดให้มีขึ้นเป็นครั้งแรกที่กรุงเทพฯ

พ.ศ. ๒๔๙๗ ทรงเป็นผู้แทนไทยในการประชุมเพื่อหาทางตกลงเกี่ยวกับปัญหาเกาหลี ที่นครเจนีวา และทรงได้รับแต่งตั้งให้เป็นประธานในการประชุมดังกล่าวร่วมกับ เซอร์ แอนโทนี่ อีเด็น รัฐมนตรีต่างประเทศอังกฤษ กับรัฐมนตรีต่างประเทศโซเวียต

พ.ศ. ๒๔๙๘ ทรงเป็นหัวหน้าคณะผู้แทนไทยในการประชุมเอเชีย–แอฟริกา ที่ บันดุง อินโดนิเชีย และทรงได้รับเลือกเป็นผู้เสนอรายงาน (Rapporteur) ของที่ประชุม โดยมีนัสเซอร์ (อียิปต์) เป็นประธานและมีจูเอนไลร่วมอยู่ด้วย

พ.ศ. ๒๔๙๘ ในสมัยประชุมครั้งที่ ๑๐ ของสหประชาชาติทรงได้รับเลือกเป็นประธานคณะกรรมการการเมืองพิเศษ และก่อนหน้านี้ได้ทรงดำรงตำแหน่งในสหประชาชาติ คือ

พ.ศ. ๒๔๙๑–๒๔๙๒ ทรงได้รับเลือกเป็นรองประธานในคณะกรรมการที่ ๖ (กฎหมาย)

พ.ศ. ๒๔๙๓ ทรงได้รับเลือกเป็นประธานคณะกรรมการที่ ๔ (ภาวะทรัสตี)

พ.ศ. ๒๔๙๔ ทรงได้รับเลือกเป็นประธานคณะกรรมการที่ ๕ (เศรษฐกิจและการคลัง)

พ.ศ. ๒๔๙๕ ทรงได้รับเลือกเป็นประธานคณะกรรมการที่ ๖ (กฎหมาย)

พ.ศ. ๒๔๙๙–๒๕๐๐ ที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติ ได้ลงคะแนนเสียงเป็นเอกฉันท์ให้ทรงดำรงตำแหน่งประธานสมัชชาในสมัยประชุมที่ ๑๑

พ.ศ. ๒๕๐๑ และ ๒๕๐๓ ทรงเป็นประธานการประชุมระหว่างประเทศว่าด้วยกฎหมายทะเล ครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒ ณ นครเจนีวา

พ.ศ. ๒๕๐๒ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งรองนายกรัฐมนตรี ทรงเป็นผู้แทนนายกรัฐมนตรีในงานด้านต่อไปนี้ คือ เป็นรองประธาน ก.พ. ทำหน้าที่แทนประธาน รองประธานสภาพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ รองประธานสภาการศึกษาแห่งชาติ รองประธานสภาวิจัยแห่งชาติ กรรมการสภาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๐๕ ทรงได้รับแต่งตั้งให้เป็นกรรมการสภามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๐๘ โปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้เป็นอธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และทรงดำรงตำแหน่งจนถึงวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๓

พ.ศ. ๒๕๑๓ ทรงเป็นผู้แทนพระองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จไปในงานมหกรรมโลกเอกซ์โป ๗๐ ณ เมืองโอซากา ประเทศญี่ปุ่น

พ.ศ. ๒๕๑๖–๒๕๑๘ ทรงได้รับแต่งตั้งให้เป็นนายกราชบัณฑิตยสถาน และเคยทรงดำรงตำแหน่งนี้มาแล้วระหว่าง พ.ศ. ๒๔๗๗ ถึง พ.ศ. ๒๔๙๐ กับทรงรักษาการนายกราชบัณฑิตยสถานระหว่าง พ.ศ. ๒๕๑๒ ถึง พ.ศ. ๒๕๑๖

พ.ศ. ๒๕๑๖ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้เป็นประธานสมัชชาแห่งชาติ

พ.ศ. ๒๕๑๒–๒๕๑๙ ทรงเป็นนายกสยามสมาคมและเคยทรงดำรงตำแหน่งนี้ระหว่าง พ.ศ. ๒๔๘๗ ถึง พ.ศ. ๒๔๙๒

พ.ศ. ๒๕๑๘–๒๕๑๙ ทรงเป็นประธานคณะกรรมการฝ่ายอักษรศาสตร์ มูลนิธิอานันทมหิดล

ทรงดำรงตำแหน่งอื่น ๆ ดังนี้ คือ

นายกสมาคมราชวิทยาลัย

นายกสมาคมนักเรียนเก่าอังกฤษ (พ.ศ. ๒๔๘๐-๒๔๘๓)

นายกสโมสรโรตารี่กรุงเทพ (พ.ศ. ๒๔๘๑-๒๔๘๙)

ผู้ว่าการภาคโรตารี่ ๓๓๐ (พ.ศ. ๒๔๘๓)

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ไทย

มหาจักรีบรมราชวงศ์

ปฐมจุลจอมเกล้า

มหาปรมาภรณ์ช้างเผือก

มหาวชิรมงกุฎ

รัตนาภรณ์ ภ.ป.ร. ชั้นที่ ๑

รัตนาภรณ์ ว.ป.ร. ชั้นที่ ๑

เหรียญดุษฎีมาลา

เข็มศิลปวิทยา

เข็มราชการแผ่นดิน

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ต่างประเทศ

1 st. CLASS OF THE ORDER OF SACRED TREASURE (JAPAN)

1 st. CLASS OF ORDER OF DANE BROG (DENMARK)

1 st. CLASS OF THE ORDER OF ISABELLA THE CATHOLIC OF SPAIN

1 st. CLASS OF THE ORDER OF THE CROWN OF ITALY

1 st. CLASS OF THE ORDER OF St. OLAF (NORWAY)

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

1 st. CLASS OF THE ORDER OF THE CROWN OF BELGIUM

1 st. CLASS OF THE ORDER OF CHRIST OF PORTUGAL AND CROSS OF THE ORDER OF GERMAN EAGLE

1 st. CLASS OF THE ORDER OF LEOPOLD (BELGIUM)

1 st. CLASS OF THE ORDER OF THE IMPERIAL ORDER OF THE RISING SUN (JAPAN)

1 st. CLASS OF THE ORDER OF LEGION OF HONOUR (FRANCE)

SIGNIA FOR STATE REPRESENTATIVES ATTENDING THE GREAT EAST ASIA CONFERENCE IN NOVEMBER 1943

SPEACIAL CLASS OF THE ORDER OF THE BRILLANT STAR (CHINA)

1 st. CLASS OF THE ORDER OF MERIT OF THE REPUBLIC OF ITALY

1 st. CLASS OF THE ORDER OF CAMBODIA

AGGA MAHA THRAY SITHU (BURMA)

1 ERE CLASSE DE L ORDRE ROYAL DU MILLION D́ ELEPHANTS ET DU PARASOL BLANC (LAOS)

เฮลเลบิค แห่งฟีนิกซ์ ชั้นที่ ๑ จากประเทศกรีซ

คาโลส มานูเอล เด เซสเปเตส ชั้นที่ ๑ แห่งคิวบา

BAO QVOC HUAN CHOUNG (ORDER NATIONALE DU VIET - NAM)

LEGION OF MERIT DEGREE OF COMANDER (จากสหรัฐอเมริกา)

CRAND CROSS, GERMAN EAGLE (พิเศษ)

ปรารภ

พลตรี พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ สิ้นพระชนม์ เมื่อวันที่ ๕ กันยายน ๒๕๑๙ รับพระราชทานเพลิงพระศพ วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๑๙ พระชนมายุ ๘๕ พรรษา ทรงเป็นเจ้านายชั้นผู้ใหญ่ในพระราชวงศ์จักรี พระองค์หนึ่ง เกี่ยวข้องกับวัดสัมพันธวงศ์ ทางหม่อมมารดา ซึ่งสืบสายสกุลจาก สมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษมนตรี (พระนามเดิม จุ้ย) ต้นสกุล มนตรีกุล ณ อยุธยา จึงขอลำดับสายสัมพันธ์พอเป็นสังเขป

สมเด็จพระพี่นางเธอในรัชกาลที่ ๑ เจ้าฟ้ากรมพระศรีสุดารักษ์ (แก้ว) ทรงอุปภิเษกกับพระนามเงิน (ที่เป็นเศรษฐีชาวจีน แซ่ตัน เป็นบุตรคนที่ ๔ ของมหาเศรษฐี สืบเชื้อสายลงมาแต่มหาเสนาบดีเมืองปักกิ่ง แต่ครั้งแผ่นดินพระเจ้าเม่งไท้โจ ผู้เป็นกษัตริย์ครองกรุงปักกิ่ง ในราชวงศ์หมิ้น) มีพระโอรสพระธิดา ร่วมพระชนกชนนีเดียวกัน ๖ พระองค์ คือ

๑. สมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงเทพหริรักษ์ (ตัน)

๒. สมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้าหญิง

๓. สมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้าชาย

๔. สมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้าหญิงบุญรอด (เป็นพระอัครมเหสี ในรัชกาลที่ ๒ และเป็นพระราชชนนี ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ซึ่งได้รับสถาปนาขึ้นเป็น สมเด็จพระศรีสุริเยนทรามาตย์ พระบรมราชชนนี)

๕. สมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษมนตรี (จุ้ย) ต้นสกุล มนตรีกุล ณ อยุธยา (ผู้รับพระบรมราชโองการ ให้เป็นผู้สถาปนาวัดสัมพันธวงศ์ ใหม่ทั้งพระอาราม)

๖. สมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมขุนอิศรานุรักษ์ (เกษ)

พลตรี พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ เป็นโอรสในพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระนราธิปประพันธ์พงศ์ ในรัชกาลที่๔ และหม่อมหลวงต่วนศรี วรวรรณ (มนตรีกุล)

หม่อมหลวงต่วนศรี วรวรรณ เป็นธิดา ม.ร.ว. ตาบ มนตรีกุล และท่านยิ้ม (ภริยา) ซึ่งเป็นบุตร ม.จ. แบน และหม่อมกระจาด (ชายา) โอรสในสมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษมนตรี และหม่อมนาก ต้นสกุล มนตรีกุล ณ อยุธยา

ตามความข้างต้น เสด็จ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ทรงเป็นพระราชวงศ์ชั้นผู้ใหญ่ สืบสกุลมาจากเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน และได้เล่าความเป็นมาของวัดเกาะ ให้อดีตเจ้าอาวาสได้ทราบว่า

"วัดสัมพันธวงศ์ เริ่มต้นที่ สมเด็จพระสัมพันธวงศ์เธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษมนตรี ซึ่งได้รับพระบรมราชโองการ จากพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก รัชกาลที่๑ใน พ.ศ. ๒๓๓๙ ตรงกับ ร.ศ. ๑๕ ให้รับเป็นภาระบูรณะปฏิสังขรณ์วัดริมแม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งตะวันออก ซึ่งชาวบ้านเรียกกันว่า วัดเกาะ สันนิษฐานว่าคงเป็นวัดสร้างมาแต่สมัยกรุงศรี-อยุธยา ครั้นบูรณะเสร็จ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนาวัดเกาะเป็นพระอารามหลวง พระราชทานนามใหม่ว่า "วัดเกาะแก้วลังการาม"

ในรัชกาลที่๔ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชดำริว่า พระบรมราชชนนีซึ่งเป็นพระพี่นางเธอ ของ เจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษ-มนตรี เมื่อทรงพระเยาว์ ได้รับอุปการะบำรุงจากเจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษ-มนตรี ผู้เป็นอนุชา เป็นเอนกประการ แม้ในเวลาต่อมาเจ้าฟ้าพระองค์นี้

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ก็ได้ร่วมเป็นกำลังสำคัญรับสนองพระเดชพระคุณ ช่วยราชการบ้านเมือง

ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ด้วยพระองค์หนึ่ง เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองพระเกียรติคุณในสมเด็จเจ้าฟ้ากรมหลวงพิทักษมนตรี จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้เปลี่ยนนามวัดเกาะแก้วลังการาม เป็น "วัดสัมพันธวงศาราม วรวิหาร" เพื่อให้เกิดบีติปราโมทย์แก่ผู้สืบสกุล และจักเป็นเหตุชักจูงศรัทธาปสาทะให้เกิดแก่พระประยูรญาติ นำให้บำเพ็ญกุศลในพระอารามนี้ตามสติกำลัง"

เสด็จ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ เมื่อทรงพระชนม์อยู่ ได้คุ้นเคยเป็นอันดี กับอดีตเจ้าอาวาสพระมหารัชชมังคลาจารย์ นิทฺเทสโก ผู้ซึ่งเป็นเจ้าอาวาสครองวัดนี้นานถึง ๕๑ ปีเศษ ในกาลบางครั้งเมื่อพระวรวงศ์บพิตรทรงว่างจากราชการงานเมือง ได้หาโอกาสมานมัสการอดีตเจ้าอาวาสสนทนาธรรม และเบ็ดเตล็ด ทรงอุปถัมภ์บำรุงวัดตามควรแก่ฐานานุรูป เป็นเนืองนิจเสมอมามิได้ขาด เช่น ทรงบริจาคทรัพย์ตั้งเป็นทุนนิธิ ชื่อ ม.ล. ต่วนศรี วรวรรณ มีวัตถุประสงค์เพื่อบำรุงพระอาราม จำนวน ๑ ทุน ตั้งทุนนิธิ ชื่อ พลตรี พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อบำรุงพระภิกษุสามเณร อีกจำนวน ๑ ทุน และได้บริจาคทรัพย์สมทบทุนดังกล่าวเป็นครั้งคราว

แม้ในอดีตเจ้าอาวาสองค์ต่อมา และถึงยุคอาตมาภาพเป็นเจ้าอาวาสก็ทรงปวารณาที่จะช่วยเหลือกิจการงานวัด รับสั่งถามความเป็นไปของวัดกับผู้ใกล้ชิด และกับอาตมาภาพ ในเวลาที่เข้าไปเฝ้าที่วัง เช่นรับเป็นประธานอุปถัมภ์วัดสัมพันธวงศ์ตลอดพระชนมายุ และรับเป็นประธานที่ปรึกษาการพัฒนาวัดสัมพันธวงศ์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๑

บางโอกาสเมื่อทางวัดมีกิจการใดที่เป็นปัญหา ก็หาโอกาสเข้าเฝ้าทูล

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย นวนชัยศรี หมดอายุ 08/06/2564

เรื่องต่าง ๆ และขอพระวินิจฉัยเป็นเรื่อง ๆ เสมอมา โดยเฉพาะการก่อสร้าง

พระอุโบสถของวัดสัมพันธวงศ์ พระวรวงศ์บพิตรทรงสนพระทัยเป็นพิเศษ ให้ข้อแนะนำในเรื่องที่เป็นข้อพิพาท ซึ่งพระองค์รับสั่งให้ทางวัดยึดถือพระบรมราชานุญาตที่ทางวัดได้กระทำเป็นขั้นตอนโดยถูกต้อง ซึ่งนับเป็นพระกรุณาธิคุณอย่างยิ่งที่มีต่อวัด และคณะสงฆ์ตลอดถึงสัปบุรุษทายกทายิกาผู้เกี่ยวข้องกับวัด ยากที่จะลืมเลือนไปได้ แม้ในระยะหลังจะทรงประชวร แพทย์ห้ามเสด็จงานต่าง ๆ ถึงคราวที่วัดมีงานหล่อสร้างพระประธาน ก็ทรงพระเมตตาอุตสาหะเสด็จไปร่วมงาน จึงขอถวายอนุโมทนาสาธุการถวายพระพรมา ณ โอกาสอันเป็นวาระสุดท้ายนี้

ครั้งเมื่อพระวรวงศ์บพิตรสิ้นพระชนม์ ย่อมยังความเศร้าโศกเสียใจอาลัยถึง ให้บังเกิดแก่พระประยูรญาติ ตลอดถึงมหาชนที่สนใจในผลงานและเกียรติประวัติอันดีเด่น ที่ได้ทรงกระทำให้เกิดมีขึ้นแก่ประเทศชาติและนานาประเทศ เป็นอเนกประการ สุดที่จะหยิบยกมาพรรณนาในโอกาสนี้ได้โดยถ้วนทั่ว

ในงานออกพระเมรุ พระราชทานเพลิงพระศพ พระวรวงศ์บพิตร ณ เมรุหน้าพลับพลาอิสริยาภรณ์ วัดเทพศิรินทราวาส คณะสงฆ์วัดสัมพันธวงศ์ และสมาคมสัมพันธวงศ์ จึงได้พิมพ์หนังสือ "แนวปฏิบัติทางจิต" ซึ่ง เจ้าพระคุณ สมเด็จพระญาณสังวร สุวฑฺฒโน วัดบวรนิเวศวิหาร ได้นิพนธ์ไว้ และได้ประทานอนุญาตให้วัดสัมพันธวงศ์จัดพิมพ์ เพื่อโดยเสด็จพระราชกุศล แจกเป็นธรรมบรรณาการแด่ท่านผู้มาร่วมงาน

ด้วยเดชะอำนาจกุศลบุญราศรี อันเกิดจากกุศลวิทยาทานส่วนนี้ก็ดี เกิดจากความประพฤติดีปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัยของพระภิกษุสามเณร
เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย นานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564
วัดสัมพันธวงศ์ ก็ดี ขอจงเป็นบุญฤทธิ์มีพลวปัจจัย อำนวยวิบากสมบัติเป็น

อิฏฐวิบูลย์มนุญผล สำเร็จแด่ พลตรี พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ผู้สิ้นพระชนม์ไปแล้วนั้น ตามควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพนั้น เทอญ.

พระเทพปัญญามุนี

วัดสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร
วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๙

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ธรรมเป็นที่พึ่งทางจิตใจได้อย่างแท้จริง เมื่อจิตใจมีธรรมเป็นที่พึ่ง ตนก็เป็นที่พึ่งของตนเองได้ คิดดูว่า ทุกๆคนเกิดผู้เดียว แก่ เจ็บ ตาย ไปก็ไม่มีผู้เดียว คือต่างคนต่างมาต่างคนต่างไป ถ้าตนไม่เป็นที่พึ่งของตนได้แล้ว ใครจะเป็นที่พึ่งของตนได้ และตนจะเป็นที่พึ่งของตนได้ก็ต่อเมื่อมีธรรมเป็นที่พึ่งทางจิตใจเท่านั้น พระบรมศาสดาได้ตรัสสอนไว้ว่า "ท่านทั้งหลายจงมีตนเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง จงมีธรรมเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง อย่ามีสิ่งอื่นเป็นเกาะเป็นที่พึ่ง" และตรัสอธิบายว่า คือปฏิบัติอบรมจิตตามทางสติปัฏฐาน ๔

แนวปฏิบัติทางจิตนี้ แสดงอธิบายตามแนวอธิบายในสติปัฏฐาน ๔ มุ่งให้เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีธรรมเป็นที่พึ่งทางจิตใจ ตามพระบรมพุทโธวาท

สด. พระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

เมษายน ๒๕๑๗

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

สารบาญ

มหาสติปัฏฐานสูตร

คอยพิจารณาจับวิตก	๑
ความทุกข์ ๒ อย่าง	๓
การพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ	๖
อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา	๑๐ ✓
ลักษณะของสภาวธรรม	๑๒
ขันธ์ ๕ เป็นอนัตตา	๑๓
กาย เวทนา จิต ธรรม	๑๕
จริต ๔ ประเภท	๑๘
อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔	๑๙
เครื่องมือสำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน	๒๐
วิธีนั่งสมาธิ	๒๒ ✓
บุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน	๒๓

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อานาปานปัพพะ	๒๕
จุดกำหนดลมหายใจ	๒๖
สงบระงับกายสังขาร	๒๖
หลักปฏิบัติ	๒๘
วิธีปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ	๒๘
ลักษณะของจิต	๒๙
วิธีสอบจิต	๓๐

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ข้อว่าด้วยอิริยาบถ ๓๑
ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ ๓๑
ข้อว่าด้วยปฏิกูล ๓๑
สมถะ ๒ วิธี ๓๓
ธาตุกรรมฐาน ๓๓
ธาตุดิน ๓๓
ธาตุน้ำ ๓๔
ธาตุไฟ ๓๔
ธาตุลม ๓๔
ธาตุอากาศ ๓๕
วิธีแยกธาตุ ๓๕
สมถะเจือวิปัสสนา ๓๕
นึ่งหรือคิด ๓๖
กายเป็นตำรากรรมฐาน ๓๗
อภิญญา ๑ ปริญญาในนามรูป ๓๗
ชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจกัน ๔๑
ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด ๔๒
อภิญญา ๒ ปหานะในอวิชชา ภวตัณหา ๔๔
สมมติ – บัญญัติ ๔๖
ลักษณะอวิชชาและภวตัณหา ๔๗
การปฏิบัติเพื่อละอวิชชาและภวตัณหา ๔๙
วิธีทำจิตใจให้สงบตั้งมั่น ๕๑

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TODC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ ๕๑
สมาธิ ๒ อย่าง ๕๑ ✓
อุปกรณ์ในการปฏิบัติ ๕๒
สรุปหมวดกาย ๕๓
ป่าช้า ๙ ๕๖
ตรวจดูบ้าน ๕๘
ดูภายนอก – ดูภายใน ๕๙

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดดูเวทนา ๖๑
อามิสสุข – นิรามิสสุข ๖๒

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อภิญญา ๓ สัจฉิกรณะในวิชชา วิมุตติ ๖๓
ปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดา ๖๗
ปุถุจิต ๗๐
สัจจะ ๗๐
ปุถุชน ๓ ประเภท ๗๑

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อายตนะ ๑๒ ๗๒
อรรณพ โอฆะ ๗๓
พละ ๕ ๗๓

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ทุกขสัจจะ ๗๔
จิตเป็นธาตุรู้ ๗๕
ภาวนา ๓ ๗๗
อัตตานุทิฏฐิ ๗๘
จิตเป็นธาตุรู้ ๘๐
ประมวลสัจจะ ๘๑
ทุกขสัจจะ ๘๑
สมุทัยสัจจะ ๘๔
ปิยรูป สาตรูป ๘๖
ดวงตาแห่งปัญญา ๘๗
ผงกิเลสเข้าดวงตาแห่งปัญญาของสัตวโลก ๘๙
การปฏิบัติเพื่อเขี่ยผงกิเลสอันเข้าดวงตา ๙๐
การปฏิบัติกุศลกรรมบถ ๙๓
การพิจารณาให้รู้จักสมุทัย ๙๔
การพิจารณาปิยรูป สาตรูป ๙๕
สัมผัสทางใจ ๖ ๙๖
การพิจารณานามรูปที่หยาบและละเอียด ๙๗
จิต วิญญาณ มนะ ๙๙
ข้อว่าด้วยนิโรธ – กายกับจิต ๑๐๓
ธรรมฐิติ ธรรมนิยาม ๑๐๕
ลักษณะของธาตุ ๑๐๖
ธาตุแท้ ๒ อย่าง ๑๐๖

เอกสารนี้...ใช้ (ลายน้ำ) ... โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ข้อว่าด้วยมรรคมีองค์ ๘	๑๐๘
ศีล สมาธิ ปัญญา	๑๐๙ ✓
อุทาหรณ์เรื่องคนเจาะไม้และดอกบัวสี่เหล่า	๑๑๑
อย่าเป็นผู้ล่วงขณะ	๑๑๔
อริยสัจจ์ทั้ง ๔ อยู่ที่ตนเอง	๑๑๕
ผลสำคัญในพระพุทธศาสนา	๑๑๖
วิถีของตัณหา อุปาทาน และทุกข์	๑๑๖
ทุกข์อย่างละเอียด	๑๑๗
นิโรธขั้นศีล	๑๑๘
นิโรธขั้นสมาธิ	๑๑๙
นิโรธขั้นปัญญา	๑๑๙
กระแสธรรม – กระแสโลก ชั้นในชั้นนอก	๑๒๐
กระแสชั้นใน	๑๒๐
กระแสชั้นนอก	๑๒๑
สรุปกระแสโลกกระแสธรรม	๑๒๒
ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม	๑๒๓
ยึดถือขันธ์ห้าเหมือนกำไฟไว้ในมือ	๑๒๕
การอบรมปัญญาทำให้มองเห็นทุกข์	๑๒๗
ต้นทางของกระแสโลกกระแสธรรม	๑๒๙
ความดับทุกข์ระดับต่าง ๆ	๑๓๓
ความดับขั้น ศีล สมาธิ ปัญญา	๑๓๔
ความดับขั้นสามัญชน	๑๓๔

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

อานาปานสติ	๑๓๖
ปฐวีกสิณ	๑๓๗
จิตรวม นิโรธปรากฏ	๑๓๘
การปฏิบัติทางปัญญา	๑๓๙
การปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์	๑๓๙
จิตตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง	๑๔๐
อวิชชาเป็นเครื่องกำบังสัจจะ	๑๔๑
ผลของการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา	๑๔๒
การปฏิบัติเข้าถึงธรรม	๑๔๔
สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ	๑๔๖
สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ	๑๔๙
การฟังธรรมนำไปสู่สัมมาทิฏฐิ	๑๕๑
สัมมาทิฏฐินำไปสู่สัมมาสังกัปปะ	๑๕๒
สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ	๑๕๓
ใจมักไปตามกระแสโลก	๑๕๕
กระแสโลกที่แรงให้เกิดอกุศลกรรมบถ	๑๕๖
ต้นของกระแสโลก – กระแสธรรม	๑๕๗
กระแสธรรมนำให้เกิดกุศลกรรมบถ	๑๕๘
สัมมาวายามะ	๑๖๐
ปฏิเวธธรรม	๑๖๑
สัมมาสติ – สติคู่กับปัญญา	๑๖๒
วิธีทำสติระลึกถึง	๑๖๔

เอกสารนี้ด... นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

วิธีตั้งสติ ๒ อย่าง ๑๖๕
สรุปมรรค ๘ – สัมมาทิฏฐิ ๑๖๖
สัมมาสังกัปปะ ๑๖๗
สัมมาวาจา ๑๖๗
สัมมากัมมันตะ ๑๖๘
สัมมาอาชีวะ ๑๖๘
สัมมาวายามะ ๑๖๘
สัมมาสติ ๑๗๐
สัมมาสมาธิ ๑๗๒
สรุปมรรค ๘ ลงในไตรสิกขา ๑๗๒

วิปัสสนาโดยปริยาย

สมถะ – วิปัสสนา – อนัตตลักขณะ ๑๗๕
ใจ – โลก ๑๗๖
สมถกรรมฐานหรือสมาธิภาวนา ๑๗๘
วิปัสสนากรรมฐาน ๑๗๙
อุปาทานขันธ์ – อนัตตลักษณะ ๑๘๒
กองรูป – กองนาม ๑๘๓
อุปาทานขันธ์ ๑๘๔
อุปาทานอาศัยขันธ์ ๕ เกิดขึ้น ๑๘๕

อภิณหปัจจเวกขณะ ๑๘๗

คาถากรวดน้ำ ๑๘๘

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ธรรมกถาในการปฏิบัติอบรมจิต

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

มหาสติปัฏฐานสูตร

๑

คอยพิจารณาจับวิตก

บัดนี้ จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลใจกำหนดฟังและส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรม

จิตใจนี้ มีอารมณ์และกิเลสพอกพูนอยู่เป็นอันมาก ดังที่ปรากฏอยู่ต้องรับอารมณ์ทางตา หู เป็นต้น อยู่เป็นปกติ และมโน คือใจ ซึ่งเป็นอายตนะที่ ๖ ก็ยังคิดอารมณ์ คือเรื่องที่เก็บผูกพันไว้อยู่อีกมากมาย และยังคิดปรุงเป็นเรื่องเป็นราว ดังที่เรียกว่าวิตกวิจารอีกเป็นอันมากทั้งที่เรื่องยังไม่เกิด แต่ก็คิดปรุงไป ปรุงคิดไป ยินดีไป ยินร้ายไป หรือว่าชอบใจไปโกรธไป กับเรื่องที่ปรุงนั้น ๆ อันไม่มีความเป็นจริง ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก ซึ่งนำจิตใจให้บังเกิดโลภ โกรธ หลง หรือบังเกิดนิวรณ์ขึ้น ข้อใดข้อหนึ่ง

ฉะนั้น จึงมีพระพุทธภาษิตตรัสสอนให้คอยพิจารณา **จับวิตก** คือความคิดปรุงของจิต และให้รู้ ถ้าคิดปรุงไปในทางอกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไป

ในทางกุศลก็ให้รู้ คิดปรุงไปในทางอกุศลนั้น คือ คิดปรุงไปในทางกามบ้าง คิดปรุงไปในทางพยาบาทปองร้ายผู้อื่น สัตว์อื่นบ้าง คิดปรุงไปในทางเบียดเบียนบ้าง ถ้ามีความคิดปรุงไปดังนี้ ก็ให้รู้ว่านี่อกุศล วิตกข้อนี้บังเกิดขึ้น และให้รู้ว่าอกุศลวิตกนี้มีโทษ ทำให้จิตใจเดือดร้อนไม่สงบ เมื่อมีความรู้อยู่ดั่งนี้ อกุศลวิตกนั้น ๆ ก็จะสงบไปได้ และถ้ากุศลวิตกบังเกิดขึ้น คือ คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในทางดี อันเป็นความคิดเป็นไปในทางออกจากเครื่องพัวพันทั้งหลาย คิดไปในทางไม่พยาบาทปองร้าย คิดไปในทางไม่เบียดเบียน เช่น คิดไปในทางที่จะเกื้อกูลให้เกิดความสุขก็ให้รู้ว่า บัดนี้กุศลวิตกบังเกิดขึ้น กุศลวิตกนี้บังเกิดขึ้นเป็นความคิดที่ดี ไม่ก่อให้เกิดทุกข์เดือดร้อน แต่ว่าก็ให้ทำความรู้ด้วยว่า แม้เป็นกุศลวิตก คือความคิดไปในทางดี เป็นกุศล ถ้าคิดนานเกินไป คิดมากเกินไป ก็ทำให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยทำให้จิตใจเหน็ดเหนื่อยให้ฟุ้งซ่านขึ้นได้

เพราะฉะนั้น ก็ให้ทำสมาธิ คือหยุดความคิดแม้ที่เป็นกุศล แต่ตั้งจิตให้เพ่งอยู่ในอารมณ์คือเรื่องอันเดียว ดังที่เรียกว่าทำสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ทั้งหลาย ตามกำลังของความตั้งมั่นแห่งจิต และเมื่อจิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวดั่งนี้ ก็ไม่ติดอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนี้ เพราะว่า ความติดอยู่ก็เป็นสังขารขึ้น คือเป็นความปรุงขึ้น และเมื่อเป็นความปรุงขึ้น ก็จะต้องมีความเกิด ความดับ ฉะนั้น ก็ให้ไม่ยึดมั่นอยู่ในความตั้งมั่นของจิตนั้น แต่ให้มีความรู้อยู่ เป็นความรู้ปล่อย รู้วาง และก็อยู่กับความรู้ปล่อยรู้วางนี้ นี้เป็นทางปฏิบัติอย่างสะดวกทางหนึ่ง คือ ปฏิบัติในทางแห่งสมาธิกับปัญญาประกอบกัน **สมาธิ** ก็คือทำจิตให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ **ปัญญา** ก็คือ ทำความรู้ว่าแม้สมาธิก็เป็นสังขาร คือ

ความปรุงอย่างหนึ่งที่จะต้องมีเกิดมีดับ เมื่อติดอยู่ในสมาธิก็เป็นความติดอยู่ในสังขาร เพราะฉะนั้น จึงไม่ยึดถือแต่ปล่อยวางทำความรู้อยู่กับความปล่อยวางนี้ ดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และการปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อแสดงตามหลักอริยสัจจ์ ก็คือ อบรมความรู้ในทุกข์ ในเหตุเกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ความทุกข์ ๒ อย่าง

ทุกข์ นั้น มีความหมายเป็น ๒ อย่าง คือ

หมายถึง ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันตรงข้ามกับสุขอย่างหนึ่ง

หมายถึง สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อย่างหนึ่ง

ทุกข์ตามที่พูดถึงกันนั้น มักหมายถึงทุกข์ คือความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ อันเป็นทุกขเวทนา คือความเสวยอารมณ์เป็นทุกข์ นี้ก็เป็นทุกข์ในลักษณะหนึ่งเหมือนกัน อีกอย่างหนึ่ง ทุกข์ คือความที่ทรงอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งอันใดทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป สิ่งอันนั้นเป็นทุกข์ทั้งหมด นี้เป็นทุกข์อีกลักษณะหนึ่ง ในทุกขสัจจะสภาพที่จริง คือ ทุกข์นี้ หมายรวมกันทั้งสองลักษณะคือ

สิ่งที่ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และที่เป็นความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ

ในการแสดงทุกขสัจจะ พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ไว้ชัดเจนว่า

ชาติปิ ทุกฺขา ความเกิดเป็นทุกข์

นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2

ชราปี ทุกฺขา	ความแก่เป็นทุกข์
มรณมฺปิ ทุกฺขํ	ความตายเป็นทุกข์และ
โสกปริเทวทุกฺขํ-	ความแห้งใจ ความคร่ำครวญ รำพันอยู่ในใจ หรือรำพันออกมา ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจเป็นทุกข์
โทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา	
อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข	ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์
ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข	ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์
ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ	ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นสมปรารถนาเป็นทุกข์
สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา	กล่าวโดยย่อแล้ว ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ เป็นทุกข์ดังนี้

ทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ให้เห็นนี้ เป็นการชี้ลักษณะของทุกข์ทั้งสองอย่างประกอบกัน คือทุกข์ที่เป็นความทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และทุกข์ที่เป็นตัวทุกขเวทนา คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย จานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ในประการแรก ได้ทรงชี้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ทั้ง ๓ ประการนี้ เมื่อว่าถึงความรู้สึกที่เป็นสามัญของชาวโลกทั่วไป ก็มักจะเห็นว่า ความแก่เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง ความตายเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง แต่ไม่เห็นว่า ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น จึงถือว่าเกิดเป็นมงคล แต่ว่า แก่ ตาย เป็นอวมงคล ในงานวันเกิดไม่มีใครไว้ทุกข์ แต่แสดงความรื่นเริง แต่ว่าคราวตายมีการไว้ทุกข์ นี้เป็นความรู้สึกสามัญของชาวโลกทั่วไป แต่ทางพระพุทธศาสนาแสดงว่าเป็นทุกข์ทั้งหมด เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ เพราะว่า มีแก่ มีตาย ก็เพราะมีเกิด ถ้าไม่มีเกิดก็จะไม่มีแก่ มีตาย ฉะนั้น ความเกิดจึงเป็นตัวทุกข์สำคัญ นี้เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา พระอาจารย์ก็ได้แสดงอธิบายว่า ความเกิดเป็นทุกข์อย่างไร ความแก่เป็นทุกข์อย่างไร ความตายเป็นทุกข์อย่างไร ไว้เป็นอันมาก เช่นแสดงว่า ความเกิดนั้นเป็นทุกข์ ก็เพราะว่าผู้ที่เกิดมาต้องทนทุกข์อยู่ในครรภ์ของมารดามาตั้งแต่เบื้องต้นเป็นเวลานานเดือน และแสดงอาการที่ชวนให้เห็นว่าเป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้มาถึงความแก่ แสดงถึงลักษณะที่เป็นความเสื่อมโทรมของสังขาร อันแสดงถึงเป็นความทุกข์ และความตาย ก็แสดงถึงอาการที่น่ากลัวต่าง ๆ ดังที่คนสามัญทั่วไปกลัวตาย ก็เพราะเห็นว่าความตายเป็นความทุกข์ เมื่อนึกถึงความตายก็เกิดทุกข์ขึ้นมาเสียแล้ว เหมือนอย่างว่า นึกถึงจะต้องไปเผชิญกับอันตรายที่ใหญ่หลวงอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เกิดความกลัวขึ้นมา รู้สึกในความตายก็คล้าย ๆ อย่างนั้น ถือว่าเป็นภัยใหญ่หลวงอันหนึ่ง และเมื่อพิจารณาดูให้เห็นแล้ว ก็จะเห็นได้ว่า ความกลัวตายนี้แหละ เป็นความกลัวที่เป็นต้นของความกลัวทั้งหลาย เช่นกลัวต่ออันตรายอันเกิดจากอาวุธ หรือเกิดจากสัตว์ร้ายเป็นต้น ก็เพราะเหตุที่ว่า อาวุธและสัตว์ร้ายนั้นจะมาตัดชีวิต คือ

ทำให้ตาย ก็คือกลัวตายนั่นเอง ซึ่งนำให้กลัวต่อเหตุต่าง ๆ อันจะนำความตายมาถึง พระอาจารย์ได้แสดงให้เห็นว่า เกิดเป็นทุกข์อย่างไร แก่เป็นทุกข์อย่างไร ตายเป็นทุกข์อย่างไร รวมความเข้าแล้วก็คือ แสดงในทางให้เห็นว่าเป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ ดังที่เรียกว่าทุกขเวทนานั่นเอง

นี้ก็เป็นทางพิจารณาอย่างหนึ่ง แต่ว่าควรจะพิจารณาอีกอย่างหนึ่ง คือในลักษณะที่เป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อันเป็นลักษณะของทุกข์อย่างละเอียด

ชีวิตนี้ เป็นทุกข์ก็เพราะเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่คงที่ไม่ได้ เพราะแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ชีวิตนี้ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือความเกิด ในระหว่างก็เป็นชรา คือความแก่ ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย เกิดจึงเป็นต้นชีวิต ตายเป็นปลายของชีวิต และแก่ก็เป็นท่ามกลางของชีวิต เพราะฉะนั้น แก่ เจ็บ ตายนี้ จึงเป็นลักษณะของทุกข์ที่มีความหมายว่า ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ถ้าหากว่าชีวิตนี้จะไม่เป็นทุกข์คือตั้งอยู่คงที่โดยไม่มีแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ก็จะมีแต่ชาติคือความเกิดเท่านั้น แล้วก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องตาย ดังที่เรียกว่าเป็นอมตะ คือเป็นผู้ไม่ตาย แต่ว่าจะเป็นเช่นนั้นหาได้ไม่ เมื่อมีชาติ คือความเกิดก็ต้องมีแก่ มีตาย จะมีแต่ชาติคือความเกิด โดยปราศจากแก่ตายนั้น หาได้ไม่

ฉะนั้น ทั้งหมดนี้ จึงรวมเป็นตัวทุกข์ที่มีลักษณะเป็นความตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังกล่าว

การพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ

การพิจารณาให้เห็นทุกข์ในลักษณะนี้ ย่อมพิจารณาให้เห็นได้ทั้งในกาลทั้ง ๓ และทั้งในปัจจุบัน ในกาลทั้ง ๓ นั้น ก็คือ พิจารณาอย่าง

หยาบ **ชาติ** คือความเกิดเป็นอดีต คือได้เกิดมาแล้ว **มรณะ** คือความตายเป็นอนาคต เพราะว่ายังไม่ตาย ความตายรออยู่ข้างหน้า **ชรา** เป็นปัจจุบัน เพราะในปัจจุบันนี้ก็ต้องเก่าแก่ไปอยู่ทุกวินาที หรือว่าทุกขณะ

ชาติ คือความเกิดที่เป็นอดีต **ชรา** คือความแก่ที่เป็นปัจจุบัน และ **มรณะ** ที่เป็นอนาคตนี้ รวมกันเข้าเป็นทุกข์ คือเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดังจะพึงเห็นได้ว่า ตั้งแต่เกิดมาก็ต้องบ่ายหน้าไปหาความดับอย่างไม่หยุดยั้ง เหมือนอย่างอาทิตย์อุทัยขึ้นก็โคจรไปสู่อัสดงคต คือความดับอย่างไม่หยุดยั้ง นี้จึงเป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์อย่างหนึ่ง และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามา ชาติ คือความเกิด ชรา คือความแก่ มรณะ คือความตาย ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน กล่าวคือ ชีวิตนี้ต้องประกอบด้วยขันธ์ทั้งหลายที่เป็นส่วนรูปและเป็นส่วนนาม รูปและนามนี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ เกิดก็เป็นชาติ ดับก็เป็นมรณะ ความแปรไปจากเกิดถึงดับ แม้จะเป็นระยะที่สั้นที่สุดก็เป็นชรา และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาสั้นเข้ามาที่สุด ก็เหลือแต่เกิดดับ เกิดก็เป็นชาติ ดับก็เป็นมรณะ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็จะปรากฏแต่ความดับ คือปรากฏแต่มรณะ

ความพิจารณาให้เห็นเกิดดับ ปรากฏขึ้นในปัจจุบันดั่งนี้ เป็นทุกขสัจจะ ที่ปรากฏในปัจจุบัน การพิจารณารูปก็รูปกายอันนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ทุกขณะ ธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบเข้าเป็นรูป ก็สิ้นเสื่อมไปอยู่ทุกขณะ แต่อาศัยธาตุทั้ง ๔ ที่พอกพูนเข้าไปใหม่ ก็ไปทดแทนสิ่งที่สิ้นเสื่อมไปนั้น เหมือนอย่างที่ทุก ๆ คนต้องบริโภคอาหาร ต้องหายใจเข้าหายใจออกอยู่ทุกขณะ ก็เป็นการบริโภคธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี่เอง เข้าไปเป็นอาหารสำหรับ

ที่จะทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป ธาตุทั้ง ๔ ที่สิ้นไปหมดไป ก็สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกขณะ และที่ทดแทนเข้าไปใหม่ ก็ทดแทนอยู่ทุกขณะเหมือนกัน นี้เป็นความเกิดความดับที่เป็นปัจจุบัน แต่ว่าปรากฏยากก็เพราะว่ามี **สันตติ** คือ ความสืบต่อ เช่น สิ้นไปเสื่อมไป แล้วก็มีความเกิดทดแทนต่อไป สิ่งที่เกิดทดแทนนั้นสิ้นไปหมดไป ก็มีสิ่งที่ทดแทนเข้าไปใหม่ เหมือนอย่างลมหายใจเข้าลมหายใจออก หายใจเข้าแล้วก็หายใจออก ออกแล้วก็หายใจเข้าไปใหม่ เป็นสันตติสืบต่อไปอยู่ดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงมองเห็นเหมือนอย่างว่าเป็นความเที่ยง และปรากฏเป็นความสุข เพราะความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็มีสิ่งที่มาบำบัด ความทุกข์ก็หายไป ก็ปรากฏเป็นความผาสุกขึ้น เช่นว่าร่างกายหิวกระหายเป็นความทุกข์ ดื่มน้ำบริโภคอาหารเข้าไปบำบัดความทุกข์นั้น ก็ปรากฏเป็นความสุข นั่งนานเมื่อย ก็ลุกขึ้นยืนหรือเดิน ยืนนานเมื่อย ก็นั่ง เดินนานเมื่อยก็หยุดยืนหรือนั่ง หรือว่านั่งนานเหน็ดเหนื่อยก็นอนพัก นอนนานพอแล้วก็ลุกขึ้น ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถกันไปดังนี้ ก็เป็นการแก้ทุกข์ปรากฏเป็นความสุขขึ้น

เพราะฉะนั้น ความสุขต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ จึงเป็นสุขที่เป็นความแก้ทุกข์ให้สุดสิ้นลงไปครั้งหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ แต่บุคคลผู้ไม่พิจารณาก็ยังยึดมั่นอยู่ว่าเป็นความสุข และนอกจากนี้ ก็ยังยึดมั่นอยู่ในสิ่งที่เห็นว่าเที่ยง ที่เป็นสุขนี้ว่าเป็นเรา เป็นของเรา ว่าเป็นตัวตนของเรา มีอัตตาตัวตนของเราในสิ่งเหล่านี้ และเมื่อมีอัตตาตัวตนของเราอยู่ในสิ่งเหล่านี้ ก็เที่ยวออกรับเป็นสุขเป็นทุกข์และออกรับสิ่งต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น ความที่มีสันตติคือมีความสืบต่อก็ดี ความที่ปรากฏเป็นความสุขแก้ทุกข์อยู่ก็ดี ความที่ปรากฏเป็นก้อนเป็นแท่ง อันสืบเนื่อง

มาจากที่มีความสืบต่อและมีสุขดังกล่าวก็ดี จึงเป็นเครื่องปกปิด **อนิจจตา** ความเป็นของไม่เที่ยง **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์ และ**อนัตตตา** ความเป็นของไม่ใช่ตน ทำให้บังเกิดความยึดถือว่าเป็นความเที่ยงเป็นความสุข เป็นอัตตาตัวตน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ก็จำที่จะต้องใช้ปัญญา เจาะแทงเครื่องปกปิดเหล่านี้ลงไป ให้เห็นความเกิดความดับ ที่มีอยู่ทุกขณะเป็นปัจจุบัน และให้เห็นว่าความสุขที่ปรากฏนั้นเป็นเพียงความแก้ทุกข์ไปคราวหนึ่ง ๆ เท่านั้น หาใช่เป็นความสุขที่แท้จริงไม่ และเพราะชีวิตนี้ เป็นสิ่งที่เกิดดับ จึงไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยทุกข์ จึงเป็นทุกข์ และไม่ควรเป็นสิ่งที่จะพึงยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา โดยเป็นสาระเป็นแก่นสาร จึงเป็นอนัตตา

ความพิจารณาลงไปให้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏขึ้นดั่งนี้ เรียกว่าเป็นการพิจารณาให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ โดยมีชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ มรณะ ความตาย ดังกล่าวนี้แหละเป็นเครื่องนำความคิดพิจารณา และผู้ที่เห็นทุกข์ดั่งนี้ก็จะเป็นผู้ที่พ้นทุกข์ ไม่ใช่ผู้ที่เป็นทุกข์ เพราะจะทำให้ไม่ยึดถือ ทำให้เป็นผู้ที่อยู่เหนือทุกข์ แต่ไม่ใช่เป็นตัวทุกข์

เพราะฉะนั้น ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ จึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว ที่เห็นแล้วตกใจเดือดร้อน แต่ว่าเป็นสิ่งที่เห็นแล้วมีความสุข เพราะจะพ้นทุกข์ จะอยู่เหนือทุกข์จะมองเห็นทุกข์ เหมือนอย่างมองเห็นเรือนที่ไฟไหม้อยู่ข้างนอก แต่ไม่ได้อยู่ในเรือนที่ไฟไหม้ เมื่ออยู่ในเรือนที่ไฟไหม้จึงร้อน แต่เมื่อออกมาอยู่นอกเรือนที่ไฟไหม้และยืนมองดูเรือนที่ไฟไหม้นั้น ผู้ที่ดูอยู่นั้น ก็เป็นผู้ที่ไม่ร้อน และก็มองเห็นสัจจะคือความจริง

นี้เป็นสารัตถะแห่งการพิจารณาทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ของพระ-พุทธเจ้า

(๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๑๔)

อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

จิตใจนี้ต้องอบรมจึงจะเป็นประโยชน์ และจะพบความสุขอย่างประณีตอันเหนือความสุขที่เคยได้รับ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรม โดยตรงก็เพื่ออบรมจิต แม้การปฏิบัติใน **ศีล** เมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ย่อมจะกระวนกระวาย แต่เมื่อได้ปฏิบัติจนศีลหยั่งรากลงในจิต ศีลก็อบรมจิตให้มีความสงบ และจิตนี้ จะขาดศีลเสียมิได้ เมื่ออบรมใน **สมาธิ** ก็เช่นเดียวกัน ในชั้นแรกจิตจะไม่ยอมเป็นสมาธิ จะดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย แต่เมื่อสมาธิได้หยั่งรากลงในจิต จิตก็จะต้องการสมาธิ จะขาดสมาธิเสียมิได้ **ปัญญา** คือความรู้ ก็เช่นเดียวกัน ในชั้นแรก จิตจะมืดมัวมองไม่เห็นสัจจะคือความจริง แต่เมื่ออบรมปัญญาอยู่บ่อย ๆ ปัญญาจะหยั่งรากลง จิตก็จะต้องการปัญญา คือต้องการความรู้ จะขาดปัญญา คือความรู้เสียมิได้ จิตที่มี **ศีล สมาธิ ปัญญา** หยั่งรากลงต้องการ **ศีล สมาธิ ปัญญา** อยู่เช่นนี้ ก็จะได้พบผล คือ **สันติ** ความสงบหรือ **วิมุตติ** ความหลุดพ้น อันสันติ ความสงบ หรือ วิมุตติ ความหลุดพ้นนี้ ไม่ใช่เป็นธรรมอันสุดเอื้อม อันสามัญชนไม่ได้ไม่ถึง แต่ว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติ จะได้ จะถึง อยู่ทุกเวลา ตามภูมิตามชั้น เพราะเมื่อได้ปฏิบัติอยู่ใน **ศีล สมาธิ ปัญญา** ก็ย่อมจะได้พบกับสันติคือความสงบใจ และวิมุตติคือความหลุดพ้น ซึ่งปรากฏอยู่ที่สันติ คือความสงบใจนี้ เพราะว่าจิตใจจะมีสันติ คือความสงบระงับ ก็จะต้องเป็นจิตใจที่มีวิมุตติ คือพ้น พ้นจากสิ่งที่ทำให้ไม่สงบ เหมือนอย่างพื้นน้ำที่ใน

แม่น้ำหรือในทะเลที่สงบ ก็จะต้องสงบ ในขณะที่ลมได้พ้นไป หรือว่าพ้นไปจากลม ซึ่งเป็นเครื่องมากวนน้ำให้เป็นคลื่น อาการที่ทะเลหรือพื้นน้ำพ้นไปจากลมหรือว่าลมพ้นไป ดังนี้ เรียกว่าเป็นวิมุตติ อาการที่สงบเป็นสันติ เพราะฉะนั้น วิมุตติกับสันติจึงเป็นธรรมส่วนผลที่ประกอบอยู่ด้วยกัน อันผู้ปฏิบัติอยู่ใน **ศีล สมาธิ ปัญญา** จะพึงได้ประสบอยู่ทุกขณะ

ก็แหละจิตใจ ที่อบรมด้วย **ศีล สมาธิ ปัญญา** ย่อมเป็นจิตใจที่ได้พบกับวิมุตติหรือสันติ และต้องการ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ต้องการวิมุตติหรือสันติ ส่วนที่ได้อบรมไปแล้ว ก็ย่อมจะเป็นพื้นฐาน และเมื่อมีพื้นฐานที่สูงขึ้น ขั้นของการปฏิบัติก็ย่อมจะสูงขึ้น และการปฏิบัติใน **ศีล สมาธิ ปัญญา** นี้ ก็จะพึงปฏิบัติให้มีประกอบกันอยู่ ศีลนั้นก็พึงมีเป็นภาคพื้น และสมาธิก็พึงอบรมให้มีขึ้นสำหรับเป็นบาทของปัญญา ความมุ่งหมายของสมาธิ โดยตรงต้องการให้เป็นบาทของปัญญา แต่ว่าผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพราะสมาธิก็เหมือนอย่างห้องเย็น เมื่อเข้าสู่ห้องเย็นก็ย่อมมีความสุข ปราศจากความร้อนและเครื่องรบกวนทั้งหลาย จิตที่เข้าสู่สมาธิ ก็ย่อมเป็นสุขปราศจากเครื่องรบกวนทั้งปวง เพราะฉะนั้น ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันนี้ จึงเป็นผลของสมาธิอีกอย่างหนึ่ง แต่ว่าถ้าติดอยู่ในผลดังนี้ สมาธิก็จะกลายเป็นนิวรณ์ คือเป็นเครื่องกั้นอย่างหนึ่ง ไม่ให้เจริญปัญญา เพราะเมื่อเข้าห้องเย็น คือหลบเข้าสู่สมาธิ อยู่กับความสุขในสมาธิ ก็ไม่อยากที่จะคิดอะไร ไม่อยากที่จะพิจารณาอะไร สงบอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ เมื่อมีความชำนาญในสมาธิ จะอยู่เฉย ๆ สบาย ๆ ดังนี้ นานสักเท่าไรก็ได้ แต่ว่าก็ไม่บังเกิดผลทางปัญญาแต่อย่างใด เมื่อติดอยู่ด้วยความสุขในสมาธิ ดังนี้ ก็กลายเป็นอุปกิเลสเป็น

นิวรณ์ เป็นเครื่องกั้นไว้ไม่ให้เกิดปัญญาดังกล่าว เพราะฉะนั้น ท่านจึงต้องการให้มีสมาธิเป็นบาท คือให้เป็นที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นเท้าสำหรับที่จะดำเนินเข้าสู่ปัญญา ซึ่งเป็นตัวความรู้

ลักษณะของสภาวธรรม

ก็แหละ อันปัญญา คือความรู้ที่เป็น **ปัญญาสิกขา** หรือเป็นข้อที่ ๓ สืบมาจากสมาธิ และศีลนั้น โดยตรงก็มุ่งถึง **วิปัสสนาปัญญา** คือความรู้ที่เห็นแจ้ง เห็นแจ้งในอะไร ก็คือ เห็นแจ้งในสภาวธรรมโดยสามัญญ-ลักษณะ นี้เป็นคำจำกัดความอย่างสั้น เห็นแจ้งในสภาวธรรมโดยสามัญญ-ลักษณะ **สภาวธรรม** นั้น คือธรรมโดยสภาพ คำว่า **สภาพ** หรือ **สภาวะ** แปลว่า ภาวะของตน คือ มีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัย หมายถึง **นามรูป** อันนี้ คือกายและใจอันนี้ กายและใจอันนี้ ชื่อว่าเป็นสภาว-ธรรม ธรรมโดยสภาพคือมีภาวะของตนตามเหตุและปัจจัยนั้น **เหตุ** ก็คือ มีกิเลสและกรรมเป็นเหตุให้เกิดมาและมีปัจจัยอุดหนุนต่าง ๆ เป็นต้นว่า ความประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง ๔ มีจิตใจเข้ามาครองก็เป็นชาติ คือความเกิดขึ้น และเมื่อเป็นชาติ คือความเกิดขึ้นมาแล้ว ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จนถึงแตกสลายในที่สุด ความเกิดและความแก่และความตาย ที่มีในอันดับต่อไปของนามรูป หรือกายและใจอันนี้ก็เป็นสภาวะ คือความเป็นไปของตนเองตามเหตุและปัจจัย ดั่งนี้ จึงชื่อว่าเป็นสภาวธรรม นามรูปหรือกายและใจอันนี้ ย่อมมีลักษณะที่กำหนดให้รู้ได้ คือ

อนิจฺจํ ไม่เที่ยง คือเป็นสิ่งที่เกิดดับ

ทุกฺขํ เป็นทุกข์ คือแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดยนางสาวสาย บานชื่นภิมี หมดอายุ 08/06/2564

อนตฺตา มิใช่อัตตาตัวตน

ลักษณะทั้ง ๓ นี้ เป็นลักษณะของกายและใจอันนี้ ที่จะกำหนดให้รู้ได้ วิปัสสนาปัญญา ปัญญาคือวิปัสสนา ความเห็นแจ้ง ก็ต้องการให้เห็นแจ้งในนามรูปนี้ โดยสามัญญลักษณะ คือ **อนิจฺจํ** ไม่เที่ยง **ทุกฺขํ** เป็นทุกข์ **อนตฺตา** มิใช่ตัวตน ในการนี้ก็จะต้องอาศัยสมาธิ คือความรวมจิตเข้ามาเพ่งพินิจ ที่นามรูปอันนี้

ขันธ์ ๕ เป็นอนัตตา

ในการรวมจิตเข้ามาเพ่งพินิจ เมื่อแสดงโดยอนัตตลักขณสูตร พระสูตรที่แสดงลักษณะอนัตตา คือยกอนัตตาขึ้นแสดง ก็ต้องการให้ใช้สมาธิ คือรวมจิตเข้ามาเพ่งพินิจดูที่กายอันเรียกว่า **รูปขันธ์** คือกองรูป รูป อันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เป็นก้อน กองอยู่นี้ คือที่นั่งอยู่นี้ นี่เป็นรูปขันธ์ กองรูป **นาม** หรือ **ใจ** ในส่วนที่รู้เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังในบัดนี้ ใจก็มีทุกข์มีสุข กายเองก็มีทุกข์มีสุข ใจที่สงบเย็นก็เป็นสุข ใจที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง อึดอัด ก็เป็นทุกข์ กายที่ร้อนที่เมื่อยขบ ก็เป็นทุกข์ กายที่ต้องลมเย็น สะดวกคล่อง ก็เป็นสุข นี่ก็เป็น**เวทนาขันธ์** กองเวทนา คราวนี้ใจที่จำได้หมายรู้ จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้ จำสิ่งที่กายถูกต้องได้ จำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ นี่ก็เป็น **สัญญาขันธ์** กองสัญญา ใจที่คิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ ดีบ้างไม่ดีบ้าง ก็เป็น **สังขารขันธ์** กองสังขาร ใจที่รู้สึกเห็นอะไร รู้สึกได้ยินอะไร ดังเช่นในบัดนี้ ก็รู้สึกได้ยินเสียงที่พูดในที่นี้ รู้สึกได้ยินเสียงรถข้างนอก นี่ก็เป็น**วิญญาณขันธ์** กองวิญญาณ

ผู้ปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญา ก็พึงทำสมาธิ คือเพ่งพินิจลงไปให้รู้จักว่านี่กองรูป รูปกองอยู่ที่นี่ นี่กองเวทนา เวทนากองอยู่ที่นี่ นี่กองสัญญา

สัญญากองอยู่ที่นี่ นี่กองสังขาร ความคิดปรุงหรือความปรุงคิด สังขารกองอยู่ที่นี่ นี่กองวิญญาณ ความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น วิญญาณกองอยู่ที่นี่ เพ่งพินิจลงไปให้รู้จักหน้าตาของขันธ์ทั้ง ๕ นี้ และก็ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสแสดงไว้ว่า ทั้งห้านี้เป็น **อนัตตา** มิใช่ตัวตน เพราะว่าเป็นไปเพื่ออาพาธ ถ้าจะพึงเป็น **อัตตา** คือตัวตนแล้ว ก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ ใคร ๆ ก็จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้ว่าขอให้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย แต่ว่า จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาอย่างนั้นหาได้ไม่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมเป็นไปเพื่ออาพาธ เพราะฉะนั้น จึงเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน **อาพาธ** นั้น แปลว่าเบียดเบียน เป็นไปเพื่ออาพาธก็คือเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ มีอาพาธคือมีเครื่องเบียดเบียนอยู่โดยรอบ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ถูกความแก่เบียดเบียนให้แก่ ถูกความเจ็บเบียดเบียนให้เจ็บ ถูกความตายเบียดเบียนให้แตกสลาย นี้ว่าตามหลักใหญ่ ๆ และเมื่อจะพิจารณาให้ย่อยออกไป ก็จะพึงเห็นได้ว่า ถูกความสิ้นไป ความเสื่อมไป เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ว่าถึงรูปขันธ์ เห็นได้ชัด ที่ต้องถูกความสิ้นไป เสื่อมไปเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา ซ้ำยังแถมถูกเครื่องแวดล้อมเป็นต้นว่าดิน ฟ้า อากาศ และกรรมของบุคคลด้วยกันเองเบียดเบียนอีกด้วย **นามขันธ์** คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีความสิ้นความเสื่อมไปที่มีอยู่ประจำตลอดนี้เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน และเมื่อรูปต้องถูกเบียดเบียนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนนามธรรมหรือส่วนใจ ก็ถูกเบียดเบียนไปด้วย และเมื่อใจถูกเบียดเบียน รูปก็พลอยถูกเบียดเบียนไปด้วย เครื่อง

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เบียดเบียนนั้นมีอยู่ตลอดเวลา จนถึงตาย หรือแตกสลายไปจนได้ในที่สุด แม้ในปัจจุบันนี้ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตกสลาย ก็มีอยู่ตลอด แต่อาศัยอาหารมาเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยงทดแทนกัน จึงดำรงอยู่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ต้องถูกเบียดเบียนอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา จึงเป็น **อนัตตา** มิใช่ตัวตน เพราะถ้าเป็น **อัตตา** คือตัวตนแล้วไซร้ ก็จะต้องบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาได้

นัยแห่งพระสูตร สอนให้พิจารณาดั่งนี้ ก็หัดพิจารณาไปตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอยู่เนือง ๆ ดั่งนี้ ก็เป็นทางปฏิบัติอบรมวิปัสสนาปัญญาประการหนึ่ง แต่ก็ต้องอาศัยมีสมาธิคือรวมจิต เพ่งพินิจพิจารณา

(๔ ธันวาคม ๒๕๑๔)

กาย เวทนา จิต ธรรม

กระแสของธรรมนั้น คือ กระแสของความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอน กระแสของความจริงนี้ ก็เป็นความจริงภายในตนเองนี้เอง กระแสของธรรม ซึ่งมีอยู่ภายในตนเองนี้ ก็มีอยู่ที่กายและใจอันนี้ ไม่ใช่มีอยู่ในที่อื่น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทุก ๆ คนย่อมมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรม

กาย ก็คือรูปกายอันนี้ ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อันเป็นวัตถุซึ่งเรียกว่า เป็น **มหาภูตรูป** คือเป็นรูปที่เป็นส่วนใหญ่ ประกอบด้วยรูปที่เป็นส่วนละเอียดต่าง ๆ เช่น ประสาททั้งห้า มีจักขุประสาท ประสาทตา โสตประสาท ประสาทหู เป็นต้น ประกอบด้วยชีวิต นี้เรียกว่าเป็น **กาย**

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เวทนา เมื่อเป็นกายที่ประกอบด้วยชีวิตดั่งนี้ ก็ย่อมมี เวทนา คือ ความรู้เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้เรียกว่า**เวทนา**

จิต คือ ธรรมชาติที่มีความรู้ มีความคิด ที่อาศัยอยู่ในกายอันนี้ ดังที่เรียกกันว่า **จิตใจ** ซึ่งทุก ๆ คนมีอยู่และย่อมจะรู้จิตใจของตนเองอยู่เสมอว่ามีความคิดอย่างไร และมีอาการอย่างไร นี้เรียกว่า **จิต**

ธรรม ธรรมหมายถึงส่วนประกอบที่ประกอบอยู่กับจิต เป็นส่วนชั่วเรียกว่า อกุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนดีเรียกว่า กุศลธรรม ก็มี เป็นส่วนกลางๆ เรียกว่า อัพยากตธรรมก็มี นี้เรียกว่า **ธรรม**

กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ จึงเป็นส่วนที่ทุกคนมีอยู่ และทั้ง ๔ นี้ ก็ย่อมมีกระแส คือความเป็นไป ความเป็นไปของกาย ของเวทนา ของจิต ของธรรม ดังกล่าวนี้ โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือ **ความเกิด ความดับ** ซึ่งมีอยู่เสมอตลอดเวลา และอีกอย่างหนึ่ง ก็คือกระแสของจิตใจ ที่ปรารถนาและยึดถืออยู่ใน กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ ดังเช่นปรารถนาให้กายสวยงามไม่เจ็บ ไม่แก่ ดำรงอยู่เสมอ ปรารถนาให้เวทนาเป็นสุขเวทนาอยู่เสมอคือต้องการสุข ปรารถนาให้จิตใจเป็นจิตใจที่สมประสงค์อยู่เสมอ อยากจะได้อะไรก็ต้องการที่จะให้ได้ดังใจ และปรารถนาที่จะให้พบเรื่องที่พอใจ ที่ชอบใจอยู่เรื่อย ๆ เช่นต้องการที่จะพบแต่สิ่งที่เรียกว่า เป็นลาภ เป็นยศ เป็นสรรเสริญ เป็นสุข ที่จะมาเป็นอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่ปรารถนาพอใจ และก็มีความยึดถืออยู่ในสิ่งเหล่านี้ จึงได้กลายเป็น **จริต** คือ ติดเป็นอัธยาศัย เป็นนิสัยขึ้น ที่ทำให้ต้องการแต่ความสวยงามของร่างกาย ไม่ชอบแก่ ไม่ชอบเจ็บ ไม่ชอบตาย ต้องการความสุข ต้องการที่จะตามใจตนเอง และต้องการสิ่งทั้งหลายที่ใจชอบ จึงกลายเป็น **ตัณหา อุปาทาน** ขึ้น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TDC โดย นายชัยภูมิ บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

และตัณหาอุปทานที่เป็นตัวจริต ดังที่กล่าวมานี้ก็ซับซ้อนอยู่ ในตัณหาอุปาทานที่ยึดถืออยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรมนี้นี่แหละ ว่าเป็น**ตัวเรา** เป็น**ของเรา** เพราะฉะนั้น จึงต้องการที่จะให้สิ่งที่เป็นตัวเรา ของเรานี้ ไม่แก่ ไม่ตาย สวยงามอยู่เสมอ เป็นสุขอยู่เสมอ ได้ดังใจอยู่เสมอ พบเรื่องราวอะไรที่ชอบอยู่เสมอ ตัณหาอุปาทานดั่งนี้ ย่อมทำจิตใจให้ปรารถนาให้ยึดถือ ซึ่งทำให้บังเกิดผลอีกหลายอย่างสืบเนื่องกันไป เช่น ก่อเจตนา คือความจงใจ ประกอบกรรมต่าง ๆ ออกไป ทางกาย ทางวาจา และแม้ทางใจเอง ที่จะปรนปรือความต้องการและความยึดถือนี้นี่เอง เช่น ต้องการไม่แก่ ไม่ตาย ต้องการความสวยงามของร่างกาย ก็ปรนปรือให้ได้รับผลเช่นนั้น แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุงร่างกาย เป็นผ้านุ่งห่มบ้าง เป็นอาหารบ้าง เป็นสิ่งต่าง ๆ บ้าง จนร่างกายนี้ใช้ไม่หวัดไม่ไหว แล้วยังไม่พอ และแสวงหาความสุขต่าง ๆ มาปรนปรือให้เกิดสุขเวทนา แสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรือใจเอง และแสวงหาเรื่องที่ใจชอบต่าง ๆ เมื่อความปรารถนานี้มีมากเพียงไร ก็ทำให้ความดิ้นรนแสวงหามากเพียงนั้น จนถึงไม่เลือกว่าเป็นทางผิด หรือทางถูก จึงบังเกิดเป็นบาป เป็นอกุศล เป็นทุจริตขึ้น และนอกจากนี้ ก็ยังจะต้องประสบกับความไม่สมปรารถนา เพราะการที่จะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนปรือความอยากความต้องการดังกล่าวนั้น ย่อมไม่สามารถที่จะสมปรารถนาไปทั้งหมดได้ และไม่สามารถที่จะทำให้เพียงพอกับความอยากได้ เหมือนอย่างการหาเชื้อมาใส่ไฟ ที่จะให้เพียงพอแก่ไฟนั้น หาได้ไม่ ยิ่งหาเชื้อมาใส่ไฟให้มากขึ้นเพียงไร ไฟก็ลุกกองโตขึ้นเพียงนั้น กินเชื้อมากขึ้น ไหม้หมดไปทั้งเมืองแล้วก็ยังไม่พอ ไฟของตัณหาก็เป็นฉันนั้น ไม่สามารถ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หลักอายุ 08/06/2564

จะปรนปรือให้พอได้ และนอกจากนี้ คติธรรมดา คือ ความเกิด ความดับ

ซึ่งเป็นอาการที่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน ก็ย่อมมีอยู่ในสิ่งทั้งหลาย กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งทุก ๆ คนปรนปรืออยู่ด้วยตัณหาอุปาทานอย่างนักหนาดังกล่าวนี้ ก็ย่อมตกอยู่ในคติธรรมดาเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น จึงต้องประสบความทุกข์ เดือดร้อน เพราะความปรารถนาไม่สมหวังบ้าง เพราะอกุศลทุจริตต่าง ๆ ทั้งหลายบ้าง และจิตใจเองก็ไม่ได้พบกับ **ความสงบ** ซึ่งเป็นความสุขอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น จึงต้องอยู่ด้วยความเศร้าหมอง คือตัณหาอุปาทาน ซึ่งเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย ต้องเป็นตัวกิเลสเครื่องเศร้าหมองและความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย ต้องมีความไม่บริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจ ต้องมีโสกะ ปริเทวะ คือความแห้งใจ ความคร่ำครวญใจ ต้องมีทุกข์โทมนัส คือความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ต้องตกต่ำ ต้องวนเวียนอยู่ในความทุกข์เดือดร้อนทั้งหลาย

จริต ๔ ประเภท

โลกียสัตว์ย่อมเป็นไปอยู่เช่นนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงไว้ว่าสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

บางจำพวกเป็นผู้มี **ตัณหาจริตอย่างหยาบ** คือ มีตัณหาความอยากอย่างหยาบเป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน**กาย**

บางจำพวกมี **ตัณหาจริตอย่างละเอียด** คือ มีตัณหาความอยากอย่างละเอียดเป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน**เวทนา**

บางจำพวกมี **ทิฏฐิจริตอย่างหยาบ** คือ มีความเห็นผิดอย่างหยาบเป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน**จิต**

บางจำพวกมี **ทิฏฐิจริตอย่างละเอียด** คือ ความเห็นผิดอย่างละเอียดเป็นอัธยาศัย ซึ่งทำให้ติดอยู่ใน**ธรรม** คือเรื่องที่ปรารถนาต้องการ

แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว โลกียสัตว์บุคคลทั่วไป ก็ย่อมมีจริตทั้ง ๔ นี้อยู่ด้วยกันน้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งทรงเป็นผู้รู้ ทรงเป็นผู้เห็น ทรงเป็นผู้มีพระกรุณา จึงได้ตรัสบอกทางปฏิบัติเพื่อชำระจริตอัธยาศัยทั้ง ๔ ประการนี้ อันเรียกว่า **สติปัฏฐาน** คือที่ตั้งของสติ หรือความปรากฏขึ้นแห่งสติ ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ ก็มิได้ตรัสบอกไว้ในที่ห่างไกลที่ไหน แต่ก็ตรัสบอกไว้ให้ตั้งสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้เอง ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เพื่อจะให้รู้ให้เห็นตามความเป็นจริง

อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ประการนี้ มีอานิสงส์ผลดังที่ตรัสแสดงไว้ในต้นพระสูตรว่า

เอกายโน อยํ มคฺโค	ทางนี้เป็นทางไปอันเอก คือเป็นทางไปอันเดียว
สตฺตานํ วิสุทฺธิยา	เพื่อความบริสุทธิ์หมดจด แห่งสัตว์บุคคลทั้งหลาย
โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย	เพื่อก้าวล่วงความโศก ความปริเทวะทั้งหลาย
ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย	เพื่อดับทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย
ญายสฺส อธิคมาย	เพื่อบรรลุญายธรรม คือธรรมที่ถูกที่ชอบ ซึ่งจะพึงบรรลุได้ด้วยการปฏิบัติชอบโดยลำดับ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/

นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังนี้

เครื่องมือสำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน

ก็แหละ ครั้นตรัสแสดงชี้ทางปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการนี้ พร้อมทั้งตรัสบอกอานิสงสผลดังนี้ ก็ได้ตรัสจำแนกข้อที่พึงตั้งสติพิจารณาไว้เป็น ๔ ประการ คือ **กาย**อย่างหนึ่ง **เวทนา**อย่างหนึ่ง **จิต**อย่างหนึ่ง **ธรรม**อย่างหนึ่ง ดังกล่าว และได้ตรัสบอกเครื่องมือสำหรับที่จะใช้ปฏิบัติไว้อันผู้ปฏิบัติพึงทราบ และพึงใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ

อาตาปี มีความเพียร คือจะต้องมีความพากเพียรพยายามในการปฏิบัติ

– เพียรเริ่มต้นปฏิบัติ

– เพียรดำเนินการปฏิบัติ และ

– เพียรปฏิบัติเรื่อยไปให้ก้าวหน้าไปอยู่เสมอ ถ้าขาดความเพียรเสียดังนี้ ก็จะไม่มีการปฏิบัติขึ้นได้

สมฺปชาโน มีสัมปชานะ คือความรู้ในที่นี้หมายถึงความรู้ตัว คือมีความรู้ในอิริยาบถน้อย อิริยาบถใหญ่ ของตนเอง มีความรู้ที่ควบคุมตนเองอยู่

สติมา มีสติ ก็คือมีความรู้อีกนั่นแหละ แต่เป็นความรู้ที่รู้กำหนดอยู่ในข้อสติปัฏฐานที่ตั้งขึ้น สำหรับปฏิบัติ คือความรู้ที่ระลึกกำหนดในกาย เวทนา จิต ธรรมตามที่ยกขึ้นสำหรับตั้งสติ และ

วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ กำจัดความยินดี ความยินร้ายในโลกเสีย คือเมื่อเกิดความยินดีขึ้นก็ดี ความยินร้ายขึ้นก็ดี ก็ให้กำจัดเสีย

ดังเช่นเมื่อจับปฏิบัติขั้นแรกก็น่าจะเกิดความยินร้าย เช่นว่าต้องเมื่อยขบในการนั่ง จิตใจก็ไม่เป็นสุข เพราะต้องมานั่งกำหนดอยู่ในการปฏิบัติ ก็แปลว่าก็น่าจะไม่สบายทั้งกายทั้งใจ เมื่อปฏิบัติทีแรก นี่ก็ทำให้ยินร้าย ถ้าหากว่าแพ้ต่อความยินร้ายเสียเช่นนี้ ก็ต้องเลิกการปฏิบัติ การปฏิบัติจะเกิดขึ้นและจะดำเนินไปไม่ได้หรือว่าเกิดความยินดีในอารมณ์ภายนอกที่ดึงใจออกไปอยู่เสมอ ใจรวมเข้ามา ก็มีอารมณ์ที่น่ายินดีที่ค้างอยู่ในใจ คอยดึงใจออกไป ดั่งนี้ ก็ต้องกำจัดใจจึงจะรวมเข้ามาเป็นสมาธิได้ แม้ยินดีในข้อปฏิบัติก็ต้องกำจัดเหมือนกัน เพราะจะทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไปด้วยความยินดี ต้องคอยกำจัดความยินดียินร้ายอยู่ดั่งนี้ ประคองใจให้เป็นอุเบกขา คือเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ในการปฏิบัติ

รวมเข้า ก็เป็นเครื่องมือ ๔ ประการ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพึงยึดถือเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และครั้นทรงแสดงเครื่องมือในการปฏิบัติ ๔ ประการดั่งนี้ ก็ทรงได้ตรัสสอนให้เลือกสถานที่ปฏิบัติ ที่ตรัสชี้ไว้ก็คือ

- ป่า
- โคนไม้
- เรือนว่าง

พิจารณาดูถึงสถานที่ที่ตรัสชี้ไว้นี้ ก็คือต้องการที่ที่สงบสงัด แต่ก็พึงเข้าใจว่าที่สงบสงัดนี้ เป็นสถานที่ภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นสถานที่ภายในอย่างหนึ่ง สถานที่ภายนอกนั้น ก็ต้องการสถานที่สงบสงัด จะเป็นป่าเป็นโคนไม้ เป็นเรือนว่าง หรือเป็นที่อื่นใดก็ตาม แม้จะหาสถานที่ที่มีลักษณะเป็นความสงบสงัดสมบูรณ์เต็มที่ไม่ได้ เมื่อรู้จักทำใจของตัวเองให้สงบสงัด ก็ใช้ได้เหมือนกัน ดังที่เรียกว่าทำบ้านให้เป็นป่า ทำให้เป็น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เหมือนโคนไม้ ให้เป็นเหมือนเรือนว่าง ตามที่ตรัสสอนไว้ในบางพระสูตร ก็คือทำจิตใจ ให้สงบสงัดนี้เอง ไม่ยึดถือในรูป ในเสียงเป็นต้น ที่รบกวน เมื่อรู้จักทำใจให้สงบสงัดดั่งนี้ แม้จะไม่ได้สถานที่ที่สงบสงัดเต็มที่ ก็สามารถปฏิบัติได้ แต่ถ้าทำใจให้สงบสงัดไม่ได้ แม้จะไปอยู่ป่าจริง ๆ ใจเองก็ยังไม่สงบอยู่นั่นเอง เพราะยังคลุกเคล้าอยู่ คลุกคลีอยู่ อลหม่านอยู่ ด้วยอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีกายมีใจ ประกอบด้วยสถานที่ภายนอกภายในดังกล่าว ที่สงบสงัดพร้อมที่จะปฏิบัติได้ จึงเริ่มปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้

(๒ สิงหาคม ๒๕๑๕)

๔

วิธีนั่งสมาธิ

กระแสของธรรมนั้น คือกระแสของธรรมในคำบรรยายอบรม ซึ่งชี้เข้ามาถึงกระแสธรรมภายในตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดรู้ ก็แหละในการปฏิบัติกรรมฐานนี้ เมื่อได้ทราบธรรมที่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ และสถานที่ที่จะพึงใช้ในการปฏิบัติดังที่กล่าวแล้ว ก็พึงทราบต่อไปว่าได้ตรัสสอนให้นั่งคู้บัลลังก์ คือนั่งขัดสมาธิหรือขัดสมาธิ์ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นคือรวมใจเข้ามา กิริยาที่นั่งนี้ เป็นกิริยาที่ใช้ในการนั่งสมาธิทั่วไป แต่แม้จะใช้กิริยาในการนั่งอย่างอื่นซึ่งสะดวกแก่ตน เช่น นั่งพับเพียบหรือนั่งเก้าอี้ก็ใช้ได้ **แต่ต้องนั่งตั้งตัวตรง** เพราะกิริยาที่นั่งตัวตรงนี้ การหายใจเข้าออกย่อมเป็นไป

สะดวก และเป็นกิริยานั่งที่ถูกหลักอนามัย เลือดลมเดินสะดวกก็ทำให้การปฏิบัติอบรมใจสะดวก และไม่ชวนให้ง่วงได้ง่ายเหมือนอย่างนั่งพิงฝา เพราะว่าเมื่อนั่งพิงก็อาจทำให้สบายเกินไป ทำให้ง่วงได้ง่าย เมื่อได้นั่งให้มีสัปปายะแก่การปฏิบัติอย่างนี้

บุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน

ข้อที่หนึ่ง ท่านอาจารย์ทั้งหลายท่านก็สอนให้**ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์** เป็น**สรณะ** คือที่พึ่งโดยแท้จริง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นี้ เป็นสรณะที่พึ่งของจิตใจที่ผู้ปฏิบัติจะพึงตั้งใจถึงให้มั่นคงดังบทที่สวดว่า

นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ	ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พุทฺโธ เม สรณํ วรํ	พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธมฺโม เม สรณํ วรํ	พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สงฺโฆ เม สรณํ วรํ	พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตน สจฺจวชฺเชน	ด้วยความกล่าวคำสัตย์นี้
โสตฺถิ เม โหตุ สพฺพทา	ขอความสวัสดี จงมีแก่ข้าพเจ้า ดังนี้

การตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะคือที่พึ่งอย่างแท้จริง ดังนี้ ก็เชื่อว่าได้ถึงสรณะ เป็นบุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐานข้อหนึ่ง

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

อีกข้อหนึ่ง ก็ตั้งใจทำ **วิรัติ** คือความงดเว้น ทางกาย ทางวาจา ตลอดถึงทางใจต่อความละเมิดศีล ทางกาย ทางวาจา ทางใจทั้งปวง ให้เป็นผู้มีศีลขึ้นในปัจจุบัน เพราะวิรัติเจตนานี้เป็นตัวศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งสิ้น แม้การปฏิบัติในกรรมฐาน ก็ต้องมีศีลนี้แหละเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีศีลเป็นพื้นฐาน การปฏิบัติกรรมฐานก็เป็นไปไม่ได้ แต่ก็พึงทำความเข้าใจว่าศีลที่เป็นพื้นฐานนี้ ให้จำกัดเข้ามาเป็นศีลในปัจจุบัน เพราะว่าศีลในอดีตนั้นก็อาจจะบริสุทธิ์บ้าง เศร้าหมองบ้าง อาจจะมีบ้าง ไม่มีบ้าง ถ้าพึงนึกถึงศีลในอดีตที่เศร้าหมอง หรือถึงความไม่มีศีลในอดีต ข้อนี้ก็จะเป็นนิวรณ์ต่อการทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ให้ตั้งศีลเข้าในปัจจุบัน คือตั้งทำวิรัติในปัจจุบันว่า **บัดนี้ ข้าพเจ้าตั้งใจงดเว้นจากความประพฤติละเมิดผิดทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจ** วิรัติเจตนานี้ก็จัดเป็นข้อป้องกันโลภ โกรธ หลง อย่างหยาบที่จะดึงใจไปให้ละเมิดผิดต่าง ๆ ไม่ไปพูดอะไรทางวาจาเป็นการผิดศีล แต่ใจก็คิดว่าจะไปทำร้ายเขาบ้าง คือคิดจะไปทำการฆ่าเขาบ้าง คิดจะไปลักของของเขาบ้าง ดั่งนี้เป็นต้น เรียกว่าไม่มีศีลทางใจ กายไม่ได้ไปทำ วาจาก็ไม่ได้ไปพูด แต่ว่าศีลทางใจไม่มี เมื่อศีลในทางใจไม่มี การที่จะไปนั่งกรรมฐาน ที่เป็นสมาธิ เป็นปัญญา ก็เป็นไปไม่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อกายสงบ วาจาสงบ ใจก็ต้องสงบ คือความสงบความคิดล่วงดังกล่าวนั้น ดั่งนี้ เรียกว่า **กายเป็นศีล วาจาเป็นศีล ใจเป็นศีล**

สรณะและศีลทั้งสองนี้ รวมกันเป็นภาคพื้นของการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติในกรรมฐานก็พึงตั้งใจถึงสรณะ และตั้งใจทำวิรัติ

เจตนาให้เป็นตัวศีลขึ้นในปัจจุบัน เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้กระทำภาคพื้นสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน และก็ทำความตั้งใจอัญเชิญพระกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งมาปฏิบัติด้วยกายและใจอันนี้ ให้เป็นที่รองรับการปฏิบัติ และกรรมฐานที่จะพึงเลือกมา อัญเชิญมา ปฏิบัตินั้น ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ ก็คือ **สติปัฏฐานทั้ง ๔** ที่ได้กล่าวแล้ว

อานาปานบัพพะ

ในการปฏิบัตินั้นก็ให้อัญเชิญมาตั้งสำหรับปฏิบัติเพียงหนึ่งข้อ และข้ออันพึงควรอัญเชิญปฏิบัติข้อแรกที่ทรงตรัสสอนไว้ คือ **อานาปาน-บัพพะ** ข้อที่ตรัสสอนให้ตั้งสติทำความรู้ในความหายใจเข้า หายใจออก ตั้งสติ คือตั้งความรู้หายใจเข้าหายใจออก ตามที่ได้ตรัสสอนไว้ตามลำดับดั่งนี้

– หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว

– หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกสั้น

– ศึกษา คือทำความสำเหนียกว่า เราจักรู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก (เป็นอันรู้การหายใจทั้งหมด)

– ศึกษา คือสำเหนียกกำหนดว่า เราจักสงบระงับกายสังขาร คือเครื่องปรุงกาย หรือการปรุงกายหายใจเข้า ออก ดั่งนี้

ตามวิธีที่ตรัสสอนไว้นี้ มีอธิบายโดยสังเขปว่า การหายใจเข้า การหายใจออกของทุก ๆ คนนี้ ย่อมมีอยู่ประจำขาดไม่ได้ นับว่าเป็นเอกของ

ความดำรงชีวิต หรือเป็นตัวชีวิต ทำสติในลมหายใจ ก็คือทำความรู้ใน ลมหายใจนั้นเอง เมื่อทำความรู้ให้รู้อยู่ในลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ดังนี้ ชื่อว่าทำสติในลมหายใจ

จุดกำหนดลมหายใจ

เพราะฉะนั้น กล่าวสั้น ๆ การทำสติในลมหายใจ ก็คือการทำความรู้ ในการหายใจ ลมหายใจนั้นก็คือลมที่หายใจเข้าหายใจออก เมื่อพิจารณาดู ก็ย่อมจะรู้ว่า ในการหายใจดังกล่าวนี้ ลมมากระทบที่ปลายจมูกหรือที่ริม ฝีปากเบื้องบน และนาภีก็จะเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น เมื่อ ทำความรู้เข้ามา ก็ย่อมจะพบลมกระทบจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน และ ย่อมจะพบความเคลื่อนไหวของนาภีที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน ท่านอาจารย์จึงได้สอนให้ตั้งจุดกำหนด เป็นสามจุด คือ

๑. ปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน

๒. นาภีที่เคลื่อนไหว จุด ๒ นี้นับว่าเป็นจุดต้นจุดปลาย

๓. สมมติที่หทัยเป็นจุดกลาง

หายใจเข้าก็ให้รู้ ลมหายใจเข้าผ่านปลายกระพุ้งจมูก ผ่านหทัยถึง นาภี หายใจออกจากนาภีผ่านหทัยมาออกปลายกระพุ้งจมูก อาจารย์ท่าน หนึ่งสอนกำหนดอย่างนี้ และให้ทิ้งเสียสองจุด ให้เหลือไว้เพียงจุดเดียว คือ ที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อรวมใจเข้ามารู้อยู่ดังนี้

สงบระงับกายสังขาร

รูปกายนามกาย กายทั้งหมดก็จะปรากฏขึ้นด้วย **รูปกาย** คือ รูป กายที่นั่งอยู่นี้ ตลอดถึงกองลมทั้งหมดที่หายใจเข้าออก **นามกาย** ก็คือจิต

ใจอันนี้ที่ประกอบด้วยความรู้ความคิด หรือประกอบด้วยสติ ปัญญา คือความระลึกรู้ กำหนดความรู้ที่รวมกันอยู่นี้ รวมความว่าทั้งกายและใจทั้งหมดให้รวมกันเข้าปรากฏอยู่ในความรู้ เมื่อเป็นเช่นนี้จิตก็จะรวมเข้ามา การรวมจิตเข้ามานั้น ก็คือการรวมใจนี้เองเข้ามาอยู่ในความรู้ กายและใจทั้งหมดปรากฏอยู่แก่ความรู้ กำหนดเหมือนอย่างเป็นก้อนกลม ๆ ก้อนหนึ่งปรากฏแก่สายตาที่ดูอยู่ เมื่อกายและใจทั้งหมดรวมเข้ามาแก่ความรู้อย่างนี้สมาธิก็จะเริ่มมีขึ้น กายก็จะเริ่มสงบเข้า ใจก็เริ่มสงบเข้า เมื่อกายและใจสงบเข้า อาการที่ปรุงทางกายอันเรียกว่า **กายสังขาร** ก็ละเอียดเข้า สงบเข้า ตั้งต้นแต่กิริยาที่หายใจว่าถึงอวัยวะภายในก็คือในทรวงอก เมื่อว่าถึงภายนอกที่ปรากฏก็คือใช้ทางจมูก และปรากฏความเคลื่อนไหวที่นาภี เรียกว่าการปรุงทางกายทั้งนั้น ใจก็ต้องปรุงคือต้องตั้งสติ ตั้งความรู้ ต้องมีวิตกคือต้องตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ต้องมีวิจาร คือคอยประคองไม่ให้ตกออกไป เมื่อตกออกไปต้องคอยนำเข้ามานี้เป็นทางปรุงทางใจ แต่เมื่อได้สมาธิดีขึ้น กายสงบ ใจสงบ อาการปรุงอย่างนี้ก็จะสงบเข้า จนถึงการเคลื่อนไหวของนาภีไม่ปรากฏ สงบเหมือนอย่างไม่ได้หายใจ แต่ความจริงก็เป็นการหายใจอย่างละเอียด ทั้งจิตใจเองที่ต้องคอยปรุงอยู่ เมื่อจิตรวมเข้า ความที่คอยปรุงก็สงบไป คือไม่ต้องปรุง เมื่อใจอยู่ที่ดีขึ้น เรียกว่าสงบระงับกายสังขาร คือการที่จะต้องปรุงใจ เพราะว่าจิตอยู่ที่เป็นสมาธิดีขึ้น

เมื่อเป็นดั่งนี้ **กาย** กล่าวคือการหายใจเข้าหายใจออก ที่ตั้งไว้เป็นอารมณ์ของสมาธิก็มีอยู่ คือมีอยู่แก่ความรู้ ความรู้ก็กำหนดรู้อยู่เป็นจุดอันเดียว แต่ก็เพียงแค่รู้ ไม่ยึด จิตก็เป็นอุเบกขา คือความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่

ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ก็นับว่าเป็นสติปัฏฐาน คือเป็นความตั้งสติ หรือเป็นความปรากฏแห่งสติ ซึ่งชื่อว่า **อานาปานสติ** ตั้งสติการหายใจเข้าออก

(๓ สิงหาคม ๒๕๑๕)

๕

หลักปฏิบัติ

ขอกล่าวถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก การปฏิบัตินั้นเรียกว่า

สมถกรรมฐาน ที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง

วิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริง อย่างหนึ่ง

ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมพระสงฆ์เป็นสรณะ คือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่าถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีลห้าแม้ในปัจจุบันคือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น เมื่อมีสรณะ มีศีลดังนี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือให้จิตใจสงบตั้งมั่น และให้เกิดวิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งตามความจริง ดังกล่าวนั้น

วิธีปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะคือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตรก็คือ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

คือให้มีสติหายใจเข้า ให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้ กำหนดให้รู้กายทั้งหมด กำหนดทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออกนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร และพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือที่ปลายกระพุ้งจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวนั้น คราวนี้ถ้ากำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่นก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่า หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไปจนถึงห้าแล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไป จนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับ จะใช้วิธีหายใจเข้า**พุท** หายใจออก**โธ** ก็ได้ และยังมีอาจารย์อื่นแนะนำกันด้วยวิธีต่างๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตใจรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้

ลักษณะจิต

ต่อจากนี้จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย จิตนี้มีปกติดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติให้กำหนดอยู่ในที่เดียว ก็คอยแต่จะดิ้นรน จะกวัดแกว่งไปเสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือ เรื่องตามที่ใคร่ตามที่ปรารถนา หรือตามที่ชอบหรือตามที่มี**ปลิโพธ** คือความกังวล ถ้ายิ่งมีอารมณ์ภายนอกมาก มีปลิโพธคือ ความกังวลมาก จิตก็ยิ่งดิ้นรนกวัดแกว่งไปมาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึง ที่ดำริถึง หรือที่พัวพันอยู่ในใจ และ

เมื่อมาพัวพันอยู่ในใจก็เป็นปลิโพธ คือ เครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ถ้ามีมาก และไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำใจให้สงบไม่ได้ แต่ว่าถ้าสามารถสลัด ออกไปจากใจได้ จึงจะทำใจให้สงบได้ และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออก ไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง

วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นที่จะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเผลอตัว จิตแวบออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแวบออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนว่าแวบออกไปเพราะอะไร ก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่น บางที ได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แวบออกไป ที่นั่นก่อน แวบออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีตั้งหลาย เรื่องกว่าจะกลับมีสติชักเข้ามา และเมื่อชักเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้ว ก็จะ กลับเข้ามาได้ แต่ครั้นมีเสียงกระทบบางทีก็แวบออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่อง โน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง บางทีก็รู้สึกว่าเดี๋ยวเดียวแต่ว่าเรื่องมากมาย เมื่อมี สตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่และคอยจับจิตมาสอบ สวนอยู่เสมอดังนี้ จิตก็จะเชื่องเข้าและถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็ มักจะไม่แวบไปในเรื่องนั้น แต่มักแวบไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมา สอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ จนจิตเชื่องเข้า และสงบอยู่ได้ ก็จะเกิด **ฉันทะ** คือความพอใจ เกิด**ปีติ** คือความซาบซ่าน อิ่มใจ เกิด**ปราโมทย์**คือความบันเทิง

เมื่อได้ฉันทะ ได้ปีติ ได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิ คือความ สงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า

ข้อว่าด้วยอิริยาบถ

อิริยาปถปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถ คือ ท่านสอนให้ทำ**สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใดก็ให้รู้อย่างนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่นว่า ตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ควบคุมอิริยาบถที่กำลังดำเนินอยู่นั้น

ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกปัพพะหนึ่ง คือ **สัมปชัญญปัพพะ** ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวเหมือนกัน คือ จำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ คือเมื่อก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้าอย่างไรก็ให้รู้ จะนุ่ง จะห่มอย่างไรก็ให้รู้ จะบริโภค จะดื่มอย่างไรก็ให้รู้ จะทำการถ่ายอย่างไรก็ให้รู้ ตลอดจนถึง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะหลับ จะตื่น จะพูด จะนิ่งก็ให้รู้ มีความรู้อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว เมื่อมีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่ดังนี้ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ

ข้อว่าด้วยปฏิกูล

อนึ่ง **ปฏิกูลปัพพะ** ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกูล คือให้พิจารณาร่างกาย

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชื่นภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็น

ที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลที่น่าเกลียดต่าง ๆ ได้แก่อาการที่มีอยู่ในกายนี้ คือ **เกสา** ผม **โลมา** ขน **นขา** เล็บ **ทนฺตา** ฟัน **ตโจ** หนัง **มํสํ** เนื้อ **นหารู** เอ็น **อฏฺฐิ** กระดูก **อฏฺฐิมิญฺชํ** เยื่อในกระดูก **วกฺกํ** ไต **หทยํ** หัวใจ **ยกนํ** ตับ **กิโลมกํ** พังผืด **ปิหกํ** ม้าม **ปปฺผาสํ** ปอด **อนฺตํ** ไส้ใหญ่ **อนฺตคุณํ** ไส้เล็ก **อุทริยํ** อาหารใหม่ **กรีสํ** อาหารเก่า **ปิตฺตํ** ดี **เสมฺหํ** เสลด **ปุพฺโพ** น้ำหนอง **โลหิตํ** น้ำเลือด **เสโท** น้ำเหงื่อ **เมโท** มันข้น **อสฺสุ** น้ำตา **วสา** มันเหลว **เขโฬ** น้ำลาย **สิงฺฆานิกา** น้ำมูก **ลสิกา** ไขข้อ **มุตฺตํ** มูตร นี่คืออาการ ๓๑ อนึ่งท่านแสดงอีกอาการหนึ่ง คือ **มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ** หมายถึงมันสมองศีรษะ ก็เป็นอาการ ๓๒ ถ้าแสดงอาการ ๓๑ ท่านรวมมันสมองเข้าไว้ใน **อฏฺฐิมิญฺชํ** เยื่อในกระดูก ในพระสูตรโดยมากแสดงอาการ ๓๑

อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้นก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม คือถึงท่านจะสอนพระ แต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการต่างๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเน่าเปื่อย ดังปรากฏในเมื่อเป็นศพ แต่เมื่อเวลายังเป็น อาศัยการทะนุบำรุงรักษาก็ยังพอเป็นที่อาศัย ยังเป็นไปได้ ความปฏิกูลไม่ใคร่จะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอในเมื่อพิจารณา ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกในด้านนี้ ก็พึงใช้บัพพะข้อนี้เป็นเครื่องพิจารณา โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่พอใจในร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น จึงเป็นอุบายอันหนึ่งที่จะเป็นอุปการะให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมถะ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านขอภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

สมถะ ๒ วิธี

ได้แสดงวิธีปฏิบัติฝ่ายสมถะ คือ ให้ทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว ๒ ประการ คือ**อานาปานสติ** สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง **กายคตาสติ** สติที่ไปในกายอย่างหนึ่ง การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง ๒ ดังกล่าวมานั้น อานาปานสติ มุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่งให้รู้หายใจเข้าหายใจออก ส่วนกายคตาสติ สติที่ไปในกาย มุ่งพิจารณาไปตามอาการของกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เพื่อให้ความปฏิกูลปรากฏตามเป็นจริง

ธาตุกรรมฐาน

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า **ธาตุกรรมฐาน** คือการกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คำว่า **ธาตุ** ในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่หมายความว่าเป็นธาตุคือเป็นต้นเดิม กล่าวคือในกายนี้ ส่วนที่แข้นแข็งก็สมมติเรียกว่า **ปฐวีธาตุ** ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่า **อาโปธาตุ** ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่า **เตโชธาตุ** ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า **วาโยธาตุ** ธาตุลม การพิจารณากายโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงแล้วในวันก่อน เป็นการจำแนกออกไปตามอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามา กล่าวคือ

ธาตุดิน

เกสา ผม **โลมา** ขน **นขา** เล็บ **ทนฺตา** ฟัน **ตโจ** หนัง **มํสํ** เนื้อ **นหารู** เอ็น **อฏฺฐิ** กระดูก **อฏฺฐิมิญฺชํ** เยื่อในกระดูก **วกฺกํ** ไต **หทยํ**

หัวใจ **ยกนํ** ตับ **กิโลมกํ** พังผืด **ปิหกํ** ม้าม **ปปฺผาสํ** ปอด **อนฺตํ** ไส้ใหญ่ **อนฺตคุณํ** ไส้เล็ก **อุทริยํ** อาหารใหม่ **กรีสํ** อาหารเก่า และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข้นแข็งในร่างกายนี้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น **ปฐวีธาตุ** คือธาตุดิน

ธาตุน้ำ

ปิตฺตํ น้ำดี **เสมฺหํ** เสลด **ปุพฺโพ** น้ำหนอง **โลหิตํ** น้ำเลือด **เสโท** เหงื่อ **เมโท** มันข้น **อสฺสุ** น้ำตา **วสา** มันเหลว **เขโฬ** น้ำลาย **สิงฺฆานิกา** น้ำมูก **ลสิกา** ไขข้อ **มุตฺตํ** มูตร และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้เป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่าเป็น **อาโปธาตุ** ธาตุน้ำ

ธาตุไฟ

เยน สนฺตปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น **เยน ชิริยติ** ไฟที่ทำให้ร่างกายชำรุดทรุดโทรม **เยน ปริฑยฺหติ** ไฟที่ทำให้ร่างกาย เร่าร้อน **เยน อสิตปีตขายิตสายิตํ สมฺมา ปริณามํ คจฺฉติ** ไฟที่ทำให้อาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้มย่อย และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่า เป็น **เตโชธาตุ** ธาตุไฟ

ธาตุลม

อุทฺธงฺคมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน **อโธคมา วาตา** ลมพัดลงเบื้องต่ำ **กุจฺฉิสยา วาตา** ลมในท้อง **โกฏฺฐสยา วาตา** ลมในไส้ **องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา** ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ **อสฺสาโส ปสฺสาโส** ลมหายใจเข้าลมหายใจออก และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้มีลักษณะพัดไหวได้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น **วาโยธาตุ** ธาตุลม

ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คือ **อากาศธาตุ** ธาตุคือช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ **กณฺณจฺฉิทฺทํ** ช่องหู **นาสจฺฉิทฺทํ** ช่องจมูก **มุขทฺวารํ** ช่องปาก **เยน จ อสิตปีตขายิตสายิตํ อชฺโฌหรติ** ช่องที่อาหารล่วงล้ำลำคอลงไป **ยตฺถ จ สนฺติฏฺฐติ** และช่องที่อาหารเก็บอยู่ **เยน จ อโธภาคา นิกฺขมติ** และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก หรือช่องว่างเหล่าอื่นในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น **อากาศธาตุ** ธาตุอากาศ คือช่องว่าง

วิธีแยกธาตุ

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วนที่แข้นแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหว ก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่าง ก็เป็นอากาศธาตุ เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นี้ก็กลายเป็นธาตุ และถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณาดูส่วนที่แข้นแข็ง อันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุไฟออกไปเสีย ก็จะเหลือแต่ธาตุลมเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุลมออกไปเสียอีก ก็จะเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด

สมถะเจือวิปัสสนา

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้ดังกล่าวมานี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทยาการในบัดนี้ได้กล่าวไว้

อย่างละเอียดจนถึงเป็นอณูหรือปรมาณูก็ได้ เมื่อพิจารณาดูดังนี้และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา นี้ก็จะกลายเป็นอากาศธาตุ คือเป็นช่องว่างไปทั้งหมดไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา การพิจารณาธาตุกรรมฐานแยกร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุบายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และแม้ในภายนอก คือ บุคคลอื่น สิ่งอื่นก็คงมีลักษณะเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่น สิ่งอื่นว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความปล่อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น นี้ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมถะ แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกาย ดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมถะ คือทำให้ใจสงบตั้งมั่นด้วย เจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แกล้งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเห็นสักว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ที่เคยเป็นทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงในภายนอกพลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ

นิ่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่งเพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา การจะใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด

ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เที่ยวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่า เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ

กายเป็นตำรากรรมฐาน

การศึกษาในสมถะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบ และให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงปล่อยวาง

(๔ สิงหาคม ๒๕๑๕)

๗

อภิญญา ๑ ปริญญาในนามรูป

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระบรมศาสดาสั่งสอนธรรมแก่เราทั้งหลาย พระองค์ทรงเป็นผู้รู้ ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พระคุณของพระ-องค์ข้อนี้ ย่อมปรากฏอยู่ในพระธรรมคำสั่งสอนทุกข้อทุกบท ที่ล้วนแต่สั่งสอนให้เป็นผู้รู้ผู้เห็น จนเป็นผู้ตื่นขึ้นด้วยความรู้ พิจารณาดูตามกระแสพระธรรมคำสั่งสอน บุคคลผู้ยังประกอบด้วยความรู้ที่เป็นความรู้ผิดเป็น

ความรู้หลง ย่อมเป็นเหมือนอย่างเป็นผู้หลับอยู่ ซึ่งหลับสนิทไม่ฝันหรือว่าหลับฝัน หลับสนิทไม่ฝันนั้นก็ไม่รู้อะไรเลย แต่ว่าหลับฝันก็ย่อมมีความรู้อยู่ในฝัน ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าตกใจ ทำให้เกิดความตกใจ ความยินร้ายอยู่ในความฝัน ฝันบางคราวบางอย่างก็น่าดีใจ ก็ทำให้เกิดความดีใจอยู่ในความฝัน ก็คล้าย ๆ กับว่า เรื่องที่ฝันไปนั้นเป็นความจริง แต่ครั้นตื่นขึ้นมาแล้วก็รู้ว่าฝันไปทั้งนั้น ความยินดีความยินร้ายทั้งปวงนั้น ก็เป็นความยินดีความยินร้ายอยู่ในเรื่องที่ฝันเห็น ก็ล้วนเป็นความฝันไปทั้งสิ้น หาใช่เป็นความจริงไม่ ฉันใดก็ดี บุคคลผู้ที่ยังรู้ผิด ยังรู้หลงอยู่ในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลาย เรื่องทั้งหลายนั้น เมื่อกล่าวยกเอาอายตนะขึ้นเป็นที่ตั้งก็ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เรื่องกลิ่นที่จมูกได้รู้ เรื่องรสที่ลิ้นได้รู้ เรื่องสิ่งที่ถูกต้องที่กายได้ถูกต้อง และเรื่องของรูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นที่ประสบพบผ่านมาแล้ว แต่ยังจำอยู่และเก็บมานึกมารู้อยู่ในใจ หรือเมื่อยกเอาโลกธรรม ธรรมสำหรับโลกขึ้นเป็นที่ตั้ง ก็เป็นเรื่องลาภ เรื่องยศ เรื่องสรรเสริญ เรื่องสุข อันเป็นฝ่ายที่เป็น**อิฏฐารมณ์** อารมณ์ที่น่าปรารถนาต้องการยินดีบ้าง เป็นเรื่องความเสื่อมยศ เสื่อมลาภ ได้รับนินทาและทุกข์ต่าง ๆ อันเป็น**อนิฏฐารมณ์** อารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจบ้าง และเมื่อได้รับเรื่องที่เป็นอารมณ์ของใจเหล่านี้ ก็เกิดความยินดีบ้างความยินร้ายบ้าง ไปในเรื่องทั้งหลายเหล่านั้น

นี้ก็เป็นเรื่องธรรมดาโลกที่บังเกิดขึ้นแก่ทุก ๆ คน ผู้เกิดอยู่ในโลก แต่ผู้ที่มิได้พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริงของโลก ของสิ่งทั้งหลายในโลก ก็ย่อมเป็นผู้มีความรู้ผิดมีความรู้หลง ยึดถือโดยความเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และเมื่อได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินดี เมื่อ

ไม่ได้สมปรารถนา ก็เกิดความยินร้าย ความยินดี ความยินร้ายนี้ ก็ย่อมมีน้อยบ้างมากบ้าง ให้เกิดทุกข์โทษน้อยบ้าง มากบ้าง แต่เมื่อได้มาศึกษาให้รู้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พิจารณาให้เห็นสัจจะ คือความจริงของโลกของสิ่งทั้งหลาย ก็ย่อมจะได้ความรู้ขึ้นอีกอย่างหนึ่งที่ตรงกันข้ามกับความรู้ที่เคยรู้มาก่อน ความรู้ที่เคยรู้มาก่อนนั้น เป็นความรู้ยึดถือด้วยความเห็นในสิ่งที่ **ไม่เที่ยง** ว่าเป็นของเที่ยง ในสิ่งที่ **เป็นทุกข์** ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็น**อนัตตามิใช่ตัวตน** ว่าเป็นอัตตาตัวตน ในสิ่งที่**ไม่สวยงาม** ว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม ความรู้แต่เดิมมาก่อนแต่ได้ปฏิบัติอบรมก็ย่อมเป็นเช่นนี้ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติอบรม พิจารณาให้เห็นสัจจะคือความจริง คือพิจารณาให้เห็นสิ่งที่ **ไม่เที่ยง** ต้องเกิดต้องดับ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งที่**เป็นทุกข์** ว่าเป็นทุกข์ สิ่งที่เป็น **อนัตตา** ว่าเป็นอนัตตา สิ่งที่**ไม่สวยงาม** ก็ว่าไม่สวยงาม ตามสัจจะคือความจริง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้นจึงเป็นความรู้ปล่อย เป็นความรู้วาง เป็นความรู้ที่เหมือนอย่างตื่นขึ้นจากหลับ เห็นความยินดีความยินร้ายทั้งหลายในโลก ที่เคยเป็นมาอยู่นั้น เป็นเหมือนอย่างที่เกิดขึ้นในความฝันแต่ครั้นตื่นขึ้นมาก็รู้ว่านั่นเป็นความฝันไปทั้งนั้น หาใช่เป็นความจริงไม่ ความจริงนั้นจึงอยู่เหนือจากความฝัน

เมื่อรู้เมื่อเห็นในสัจจะคือความจริงที่เหนือขึ้นไปเช่นนี้ จึงทำให้เป็นผู้อยู่เหนือทุกข์ ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะโลกหรือเพราะสิ่งทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นในโลก เพราะเมื่อรู้เมื่อเห็นตามสัจจะคือความจริงแล้ว ก็ไม่ยึดถือ มีความปล่อยวาง ความรู้ดังนี้แหละที่เรียกว่า เป็นความรู้ที่เป็น **อภิญญา** แปลว่า **ความรู้ยิ่ง** ความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ก็คือ **ยิ่งไปกว่า**

ความรู้สามัญ เหนือความรู้สามัญ ความรู้สามัญเป็นความรู้ผิด เป็นความรู้หลง ดังที่กล่าวแล้ว ส่วนความรู้ยิ่งที่เป็นอภิญญานี้ ก็เป็นความรู้ที่ยิ่งกว่าที่เหนือกว่า เพราะเป็นความรู้ถูกตามสัจจะคือความเป็นจริง ทำให้คนผู้รู้เป็นผู้อยู่เหนือจากความทุกข์ของโลก เป็นผู้ที่ยิ่งไปกว่าสามัญที่ยังอยู่ด้วยความทุกข์ของโลก เพราะฉะนั้น อภิญญาคือความรู้ยิ่งนี้ จึงสมควรที่ผู้ปฏิบัติธรรม จะพึงอบรมจิตใจของตนให้เกิดมี อภิญญา คือ ความรู้ยิ่งดังกล่าวนี้มีขึ้นเมื่อใด ก็จะพบความพ้นเมื่อนั้น แม้เป็นความพ้นทุกข์ชั่วครู่ชั่วขณะหรือเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ยังเป็นอันได้พบทางปฏิบัติและผลของความปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า

อภิญญา คือความรู้ยิ่งนี้ เมื่อแสดงในทางปฏิบัติโดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือความรู้ที่เป็นเครื่องกำหนดให้รู้สัจจะ คือความจริงของนามรูป นามรูปนี้เป็นภายใน โดยปกตินั้นคนเราก็รู้จักนามรูปของตน รูปก็คือรูปกายอันนี้ที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นที่อาศัยของจิต ซึ่งเป็น**ธาตุรู้** จิตที่เป็นธาตุรู้นี้ก็อาศัยอยู่ในรูปกายอันนี้และก็ออกมารู้อารมณ์คือเรื่องภายนอก อาศัยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือใจ เมื่อออกมารู้ก็มาเป็นเวทนา คือรู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง รู้จำเรียกว่าสัญญาจำนั่นจำนี่ได้ต่าง ๆ บ้าง รู้คิด เรียกว่าสังขารคิดนั่นคิดนี่ดีบ้างไม่ดีบ้าง รู้สึกเป็นรูปอะไรทางตา รู้สึกได้ยินอะไรทางหูรู้สึกได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้สึกรสอะไรทางลิ้น รู้สึกสิ่งที่กายถูกต้อง และรู้สึกถึงเรื่องราวอะไรที่ใจคิดต่าง ๆ ก็เป็นวิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ เป็นอาการของจิตที่ออกมารู้อารมณ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์นั่นเอง นี้เป็นนาม เรียกสั้น ๆ ก็คืออาการ

ของใจหรือว่าใจ รูปก็คือ รูปกาย เรียกสั้นว่ากาย รวมความก็คือกายและใจอันนี้ คนเราก็รู้จักกายและใจของตนอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็รู้จักโดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือว่าเป็นหญิงเป็นชาย เป็นบุคคลนั้น เป็นบุคคลนี้ เหล่านี้เป็นต้น

ชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจกัน

นี่ก็เป็นความรู้อย่างหนึ่ง แต่ว่าเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติบ้าง เป็นความรู้ตามความยึดถือซึ่งเป็นตัณหาอุปาทานบ้าง ยังไม่ใช่เป็นอภิญญา เป็นความรู้สามัญ แต่ที่ประสงค์ให้ทำความกำหนดรู้ซึ่งจะเป็นอภิญญาขึ้นดังที่กล่าวมาในเบื้องต้นนั้น ก็คือให้รู้ความเกิดความดับของนามรูปที่เป็นไปอยู่ นามรูปนี้มีความเกิดดับอันจะพึงพิจารณาเห็นได้โดยชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจ หรือว่า ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด ชาติชรามรณะอย่างที่เข้าใจกันนั้นก็คือ ความเกิดขึ้นมาเป็นชาติ ความแก่เป็นชรา มรณะเป็นความตาย แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้ว คนเรามองไม่เห็นไม่รู้ เพราะว่าชาติคือความเกิดนั้น ก็เกิดมาแล้ว เกิดมาเมื่อไรก็ไม่รู้ บุคคลเริ่มมารู้จักตนเองในเมื่อรู้เดียงสาแล้วเท่านั้น ก่อนแต่นั้นไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันไม่รู้ไม่เห็นชาติ คือความเกิด ความตายก็เหมือนกัน ตายเมื่อไหร่ก็ยังไม่รู้ และเมื่อถึงคราวจะตายจริงก็คงไม่รู้อีก ที่ยังรู้อยู่นั้นก่อนตาย กล่าวคือยังรู้เจ็บตลอดจนถึงยังรู้จักกลัวตาย นั่นก่อนตายทั้งนั้น ถ้ายังกลัวตายอยู่ก็ยังไม่ตาย เพราะว่าความกลัวตายนั้นก็เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง จะตายจริงนั้นไม่รู้อะไรเสียแล้ว กลัวตายก็ไม่รู้ เจ็บก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นอันว่าไม่รู้ไม่เห็นมรณะคือความตายอีกเช่นกัน ว่าถึงความแก่ก็เช่นกัน แม้ว่าร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่าก็ยากที่จะมองเห็นความแก่ เพราะแม้กายจะแก่ ใจ

ก็ยังไม่ยอมแก่อยู่นั่นเอง เพราะว่าจิตใจนั้นเป็นธรรมชาติที่อาจจะกล่าวได้ว่าไม่แก่ ความจริงเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้น แม้จะมองเห็นความแก่อยู่โทนโท่ แต่ใจก็ยังไม่ยอมรับความแก่ เป็นอันว่าเหมือนอย่างไม่รู้ไม่เห็นความแก่เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น การพิจารณาว่า เรามีความเกิด เรามีความแก่เป็นธรรมดา เรามีความตายเป็นธรรมดา หรือเติม เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา จึงเป็นสิ่งที่จะต้องคิดว่าจะต้องพิจารณาอย่างไร ก็อาจพิจารณาด้วยคิดเอาเองว่า ต้องเกิดจึงได้มีกายใจอันนี้ หรือนามรูปอันนี้ และก็จะต้องตาย เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องตายและก็มองเห็นคนที่ตายอยู่เป็นปกติ และความแก่ความเจ็บก็อาจพิจารณาเห็นได้ แม้เช่นนี้ก็ยังเป็นประโยชน์ อาจทำให้เกิดธรรมสังเวชขึ้นได้ตามสมควร

ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด

แต่ว่าอีกอย่างหนึ่ง พิจารณาชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด คือ ชาติ ชรา มรณะ ปัจจุบัน ชาติ ก็มีอยู่ในปัจจุบัน ชราก็ปัจจุบัน มรณะก็ปัจจุบัน ว่าถึงรูป ก็มีชาติความเกิดอยู่ในปัจจุบัน เพราะว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบขึ้นเป็นรูปกายนี้ เป็นสิ่งที่เสื่อมสิ้นไปอยู่เสมอ ไม่มีเวลาหยุดว่าง แต่ในขณะเดียวกันก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นอาหารเข้ามาทดแทนสืบต่อไป แปลว่า ดับคือหมดสิ้น แต่ก็มีเกิดเข้ามาต่อเป็น**สันตติ** คือความสืบต่ออยู่ดั่งนี้ ทุก ๆ คนจึงต้องบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารนี้ก็ดูเพียงอาหาร คือคำข้าวที่บริโภคกัน วันละหนึ่งมื้อ สองมื้อ สามมื้อ เป็นต้น แม้จะอดไปสักวันสองวัน ก็ยังไม่ตายยังอยู่ได้ ถ้าเพียงเท่านี้ก็ยังเป็นการหยาบ ถ้าพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้นแล้วจะเห็นว่า ต้องกินลมกันอยู่ทุกชั่ว

ลมหายใจเข้าออก คือต้องหายใจเข้าออกกันอยู่ทุกขณะ ลมหายใจนี้เป็นวาโยธาตุ เป็นธาตุอย่างหนึ่งที่บำรุงเลี้ยงร่างกาย และในวาโยธาตุคือในลมนี้มีปฐวีมีวาโยมีเตโช อย่างละเอียดปนอยู่ด้วย ซึ่งทุก ๆ คนต้องบริโภคลมกันอยู่เสมอ เป็นอาหารเข้าไปบำรุงเลี้ยงทดแทนสิ่งที่สิ้นไปหมดไป แสดงว่าธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประกอบกันเป็นกายนี้ สิ้นไปหมดไปอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จึงต้องหายใจเอาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้เข้าไปทดแทนกันอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ความเกิดความดับของรูปกายอันนี้ จึงมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก แต่มี สันตติคือความสืบต่อ ดับคือหมดสิ้นไป แล้วก็มีเกิดต่อไปอีก ตามเหตุปัจจัย **เหตุก็คือกรรม** กรรมที่สนับสนุนชีวิต **ปัจจัยก็คืออาหาร** เมื่อเหตุคือกรรม ปัจจัยคืออาหาร ยังสนับสนุนอยู่ตราบใด ชีวิตของรูปกายอันนี้ ก็เป็นไปได้อยู่ตราบนั้น เมื่อสิ้นกรรมที่สนับสนุน สิ้นอาหารที่สนับสนุน รูปกายอันนี้ก็ดับ โดยที่ไม่มีเกิดขึ้นมาทดแทนอีก หรือหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าอีก ก็เป็นอันสิ้นสุดของชีวิต ส่วน**นามธรรม** หรือใจนี้เล่า ก็ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นเกิดขึ้นในอารมณ์คือเรื่อง และเรื่องทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในใจนี้ ก็มากมายมีอยู่ทุกขณะจิต เป็นเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง เป็นต้น และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็บังเกิดขึ้นในอารมณ์อย่างหนึ่ง แล้วก็ดับไป รับอารมณ์อย่างอื่นก็เกิดใหม่แล้วก็ดับไป เป็นไปอยู่ดั่งนี้รวดเร็วยิ่งกว่าความเกิดความดับของรูปกายยิ่งนัก

พิจารณาให้เห็นดังนี้แล้ว ก็จะเกิดความรู้ขึ้นว่า นามรูปนี้ มีแต่ความเกิดความดับ ความเกิดความดับย่อมเป็นไปอยู่ดั่งนี้ ก็เป็นอภิญญาคือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่ง ซึ่งเป็นความรู้ยิ่งขึ้นไปจากความรู้สามัญ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมสั่งสอนโดยปริยาย คือทางเป็นอันมาก ก็เพื่อที่จะให้รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริง คือความเกิดความดับดั่งนี้ แต่การที่จะพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดั่งนี้ได้ ก็จะต้องตั้งสติคือความรู้เพ่งพินิจเข้ามาดูที่กาย เวทนา จิต ธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน แม้จะยกเอาข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็ได้ทั้งนั้น ลมหายใจเข้าออกก็ได้ อิริยาบถก็ได้ อาการ ๓๑,๓๒ ก็ได้ ธาตุ ๔ ก็ได้ หรือพิจารณาถึงศพในภายนอกเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ก็ได้

ดังเช่นที่ได้แสดงไว้ถึงบรรพที่ว่าด้วยป่าช้า ให้พิจารณาศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้า หรือนึกถึงศพเช่นนั้น ซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน มีสีเขียวขึ้นอืด และนึกเทียบเข้ามาว่ากายนี้ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือพิจารณาว่าศพที่ทิ้งไว้เช่นนั้น ก็มีสัตว์ต่าง ๆ ทั้งสัตว์ใหญ่สัตว์เล็ก มากัดกิน และพิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายนี้ว่า ก็จะต้องเป็นเช่นนั้น หรือว่าพิจารณาถึงซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า หรือนึกถึงซากศพเช่นนั้น ซึ่งได้ถูกสัตว์กัดกินจนเหลืออยู่แต่โครงกระดูกแต่ก็ยังเปื้อนเลือดเปื้อนเนื้ออยู่ พิจารณาเทียบเข้ามาถึงกายอันนี้ว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้น ดั่งนี้ก็ได้ ความพิจารณาเช่นนี้รวมเข้าแล้วก็จะทำให้เห็นความเกิด ความดับ ดังที่กล่าวแล้ว และเมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้เช่นนี้ก็จะเป็นตัว **อภิญญา** อย่างหนึ่ง ซึ่งจะทำให้สลัดความยึดถือเกี่ยวเกาะพร้อมทั้งความทุกข์ทั้งหลายให้ตกลงไปจากใจได้ตามควรแก่ความอบรมปฏิบัติ

(๑ กันยายน ๒๕๑๕)

๘

อภิญญา ๒ ปหานะในอวิชชา ภวตัณหา

พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นพระผู้รู้ ผู้เห็น เป็นผู้ตื่นขึ้นจากความหลับ คือ **อวิชชา** ความไม่รู้ **โมหะ** ความหลง ทรงแสดงธรรมเพื่อให้รู้ให้เห็น

ให้ตื่นขึ้นจากหลับ และธรรมที่ทรงแสดงนั้น ก็มีเหตุผลที่ผู้ฟังอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ เพราะได้ทรงจำแนกเหตุผลให้มองเห็น ไม่ใช่ทรงแสดงไม่จำแนกเหตุผลที่ทรงแสดงนั้น **เหตุ** ก็คือสิ่งที่ทำให้บังเกิดผล **ผล** ก็คือสิ่งที่บังเกิดขึ้นโดยเป็นผลของเหตุนั้น และเหตุผลที่ทรงจำแนกนี้ ก็ทรงจำแนกที่บุคคลนี้เอง

เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงธรรมให้ทำความรู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่เพื่อให้รู้ให้เห็นความเกิดดับของนามรูปตามเป็นจริงแล้ว ก็ได้ทรงแสดงเพื่อให้รู้ให้เห็นเป็นเหตุละ **อวิชชา** กับ **ภวตัณหา** อันเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ทั้งหลาย ตั้งต้นแต่ชาติทุกข์ ทุกข์คือชาติความเกิดเป็นต้น ความรู้อันเป็นเหตุละนี้ก็สืบเนื่องมาจากความรู้กำหนด **นามรูป** ที่เกิดดับอยู่นี้เอง เพราะว่าเมื่อรู้เมื่อเห็นความเกิดความดับของนามรูป ก็ย่อมเป็นเครื่องละอวิชชาและภวตัณหาต่อไปด้วย เมื่อยังมิได้รู้กำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่ตามความเป็นจริง เมื่อรู้เมื่อเห็นนามรูปคราวใด ก็ย่อมยึดถือนามรูปที่รู้ที่เห็นนั้นคราวนั้น ความรู้ความเห็นนามรูป และยึดถือดังนี้ เป็นความรู้สามัญดังที่ได้กล่าวแล้ว ทุก ๆ คนต่างก็รู้ก็เห็นนามรูปของตนอยู่ **รู้นาม** ก็คือเมื่อเสวยเวทนาอะไร สุขทุกข์อย่างไร ก็รู้เหมือนกัน จำอะไรได้ก็รู้ คิดอะไรก็รู้ เห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็รู้สึกเห็น รู้สึกได้ยิน สิ่งนั้น สิ่งนี้ ดังนี้เป็นนาม **รู้รูป** ก็เหมือนกัน เมื่อส่องดูกระจกก็มองเห็นเงาหน้า หรือเงารูปของตนในกระจก ถ่ายรูปก็มองเห็นรูปของตน และนอกจากนี้ นามเหล่านั้นก็เนื่องไปจากรูปเป็นส่วนมาก เพราะเหตุว่าอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูป อายตนะภายนอกที่คู่กัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เป็นรูป อายตนะที่ ๖ คือมโนหรือใจ แม้จะเป็นนามคือไม่ใช่รูป แต่ก็เนื่องอยู่กับรูป เรื่องราวที่คู่กันกับใจ แม้จะไม่ใช่รูปก็เนื่อง

อยู่กับรูป เพราะฉะนั้น อารมณ์ของจิตใจอันเป็นที่เกิดขึ้นของนามธรรมทั้งหลาย ส่วนใหญ่ก็ไปจากรูป เพราะฉะนั้น รูปนี้จึงเป็นสิ่งที่เป็นที่เกิดส่วนใหญ่ของนาม และเป็นสิ่งที่ปรากฏแก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นประสาททั้งหมด

เพราะฉะนั้น ต่างก็รู้ก็เห็นรูปกายกันอยู่ และรูปกายนี้เองก็เป็นที่รู้จักกันสำหรับคนอื่น เพราะแต่คนที่เห็นกันรู้จักกันก็ด้วยรูปกายนี้แหละ หาได้รู้ได้เห็นเข้ามาถึงนามธรรม คือใจของกันและกันไม่ นอกจากผู้ที่ได้เจโตปริยญาณเท่านั้น หรือผู้ที่มีกิเลสในใจยังเกิดขึ้นแรง แสดงออกมาทางหน้าตาและกิริยาอาการทางกาย ก็ทำให้รู้ได้ว่ากำลังมีใจเป็นอย่างไร เช่นกำลังมีใจชอบหรือกำลังมีใจชัง โกรธแค้นขัดเคือง ดังนี้เป็นต้น

สมมติ–บัญญัติ

เพราะฉะนั้น ที่รู้ที่เห็นกันอยู่นี้ ต่างก็รู้เห็นกันอยู่ดังนี้ แต่รู้เท่าใด เห็นเท่าใดก็ยึดถือเท่านั้น โดยเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา หรือเป็นเขาเป็นของเขา เป็นตัวตนของเขาตามสมมติบัญญัติทั้งหลาย และนอกจากนี้ยังมีความเห็นว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่าสวยงามต่าง ๆ ความเห็น ความรู้ ดังนี้พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า **อวิชชา** ที่แปลว่า ความไม่รู้ เพราะรู้เหมือนไม่รู้หรือว่ารู้ผิด รู้หลง ด้วยว่าตามสัจจะคือความจริงของพระพุทธเจ้านั้น สมมติบัญญัติทั้งหลาย **สมมติ** ก็คือความหมายรู้กัน **บัญญัติ** ก็คือแต่งตั้ง เพราะว่าจะต้องมีความหมายรู้กัน สำหรับที่จะพูดจากันที่จะเรียกร้องกัน เพราะฉะนั้นจึงต้องมีบัญญัติคือแต่งตั้งขึ้น นี่เป็นธรรมดาโลก เหมือนอย่างว่ากองทั้งห้า คือขันธ์ทั้งห้านี้ รูปขันธ์กองรูป ก็คือ กองของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลมที่มากองรวมกันเข้าเป็นรูปขันธ์ ก็บัญญัติคือแต่งตั้งขึ้นว่า ให้กองรูปนี้จงเป็น

รูปขันธ์ กองนี้ก็เป็นรูปขันธ์ขึ้น และคำว่ารูปขันธ์นี้ ก็เป็นสมมติคือเป็นที่หมายรู้กันรับรองกันเรียกกันทั่วไป สุข ทุกข์ หรือเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ทุก ๆคนเสวยกันอยู่ รับกันอยู่ ก็แต่งตั้งขึ้นว่า เจ้าจงเป็นเวทนาขันธ์นะ ส่วนนี้ก็เป็นเวทนาขันธ์ขึ้น นี่เป็นบัญญัติ แล้วก็เป็นที่หมายรู้กันว่านี่เป็นเวทนาขันธ์ รับรองกัน เรียกกัน สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เหมือนกันคราวนี้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่รวมกันเข้าก็แต่งตั้งขึ้นว่าทั้ง ๕ ที่มารวมกันเข้านี้จงเป็นสัตว์บุคคลนะ ก็เป็นสัตว์บุคคลขึ้น จงเป็นชายเป็นหญิงนะ ก็เป็นชายเป็นหญิงขึ้น หญิงชายนี้จงชื่อนั้นชื่อนี้ ตลอดจนถึงเป็นนั่นเป็นนี่นะ ก็เป็นขึ้น ดั่งนี้เป็นบัญญัติ ก็หมายรู้กัน รับรองกันพูดจากัน ก็เป็นสมมติ สมมติบัญญัตินี้จึงต้องมีอยู่เป็นธรรมดาโลก แต่ว่าเมื่อยึดถือสิ่งที่สมมติบัญญัติขึ้นนี้ว่าเป็นจริงเป็นจัง เป็นตัวตนเราเขาก็ดียึดถือว่าเป็นของเที่ยงเป็นสุข เป็นของสวยงามน่ารักน่าชมก็ดีดั่งนี้ ความเห็น ความรู้ ที่เป็นเหตุยึดถือดั่งนี้ก็เป็น **อวิชชา** และความที่ยึดถือก็เป็น **ตัณหา** ซึ่งมีอาการเป็นความอยากและยึด ความอยากและยึดนี้ ลักษณะที่สำคัญ ก็คืออยากและยึดว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเรา ความอยากยึดว่าเป็นตัวเราขึ้นนี้ เรียกว่า **อหังการ** คือทำให้เป็นเราขึ้น สร้างให้เป็นเราขึ้น ความอยากและยึดว่าของเรา เรียกว่า **มมังการ** คือกระทำหรือสร้างให้เป็นของเราขึ้น

ลักษณะอวิชชาและภวตัณหา

เพราะฉะนั้น อวิชชาคือความไม่รู้ อันหมายถึงรู้นั่นแหละแต่ว่ารู้ผิดรู้หลง อันเป็นความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความอยากและยึดถือ ความรู้ ความเห็น ดั่งนี้เป็น **อวิชชา** ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ไม่รู้** คือไม่รู้ ในสัจจะที่

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เป็นตัวความจริง ความอยากยึดซึ่งมีลักษณะสำคัญ คืออยากและยึดถือว่าเป็นตัวเราสืบมาเป็นของเราดั่งนี้ เป็น **ภวตัณหา**

อวิชชาและภวตัณหาดั่งนี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่แก่จิตใจที่เป็นสามัญทั่วไป ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และตรัสแสดงบอกไว้ว่า ยังมีอวิชชาและภวตัณหาอยู่ และนี่เป็นอวิชชา นี่เป็นภวตัณหา นี่เป็นอวิชชา ก็คือความรู้ ความเห็นในนามรูป ที่เข้าใจกันว่ารู้ ว่าเห็น แต่เป็นความรู้เห็นที่ยึดถือดังที่กล่าวมาแล้ว รู้เห็นเท่าใดก็ยึดถือเท่านั้น มีตัวเราของเราออกไปครอบคลุมอยู่เต็มไปหมดเท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงตักเตือนให้รู้ว่า **นี่เป็นตัวอวิชชานะ ไม่ใช่เป็นวิชชา คือความรู้ดอก** คราวนี้ความอยากและยึดถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ที่ออกไปรับรองอารมณ์ทั้งหลายอยู่นี่ก็เป็น **ภวตัณหา** คือเป็นตัณหาในภพ คือเป็นตัวความอยากที่เป็นเหตุให้ยึดถืออยู่ในภพคือความเป็น ได้แก่ความเป็นเรา **นี่เป็นภวตัณหาดอก ไม่ใช่เป็นตัวตนอะไรจริงจัง**

เพราะฉะนั้น นามรูปอันนี้จึงกลายเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ด้วย เป็นตัวทุกข์ด้วย ดังจะพึงเห็นได้ว่าตัวเราหรือของเรานี้ ได้ออกไปรับรองอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายที่ประสบพบผ่านเต็มไปหมด เป็นต้นว่าเมื่อเห็นอะไรก็รู้สึกว่าตัวเราเป็นผู้เห็น และเมื่อตัวเราเป็นผู้เห็น สิ่งที่เห็นนั้นบางอย่างเราก็ชอบ บางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้ยินอะไรก็มีตัวเราออกไปรับว่า ตัวเราได้ยินเสียงบางอย่างเราก็ชอบ เสียงบางอย่างเราก็ไม่ชอบ เมื่อได้กลิ่น ได้รส ได้ถูกต้อง ได้คิดถึงเรื่องอะไร ก็รู้สึกว่าตัวเรานี้เองเป็นผู้ได้รส เป็นผู้ได้กลิ่น เป็นผู้ได้ถูกต้อง เป็นผู้ได้คิด บางอย่างตัวเราก็ชอบ บางอย่าง

ตัวเราก็ไม่ชอบ เพราะฉะนั้น จึงได้เกิดความชอบบ้าง ความชังบ้าง ความติดอยู่ที่เรียกว่า ความหลงบ้าง ในอารมณ์คือเรื่องทั้งหลายก็เป็นตัวเราทั้งนั้น ตัวเรานี่เองเป็นผู้ชอบ ตัวเรานี่เองเป็นผู้ไม่ชอบ ตัวเรานี่เองเป็นผู้ติด หรือเป็นผู้หลง

การปฏิบัติเพื่อละอวิชชาและภวตัณหา

คราวนี้ถ้ามาพิจารณาดูให้ดีว่า ตัวเรานี่อยู่ที่ไหนกัน สมมติว่าตัวเรามีสมมติบัญญัติขึ้นว่าเป็นนั่นเป็นนี่ และยึดถือในสมมติบัญญัติขึ้น แต่ว่าบางคราวได้รับการรับรองไม่สมยศสมเกียรติก็เกิดไม่ชอบขึ้น หรือว่าบางคราวก็ได้รับรองอย่างดี หรือได้รับสรรเสริญ ก็เกิดยินดีขึ้นดังนี้เป็นต้น ก็พิจารณาลงไปว่าตัวเราที่มีสมมติบัญญัติ มียศมีเกียรติ อะไรเป็นต้น หรือเป็นนั่นเป็นนี่อะไรเป็นต้นนั้น อยู่ที่ไหนที่มาทำให้หัวใจต้องวุ่นวาย ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง เป็นต้น ตัวเราอยู่ที่รูปหรือ ก็รูปอันนี้เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงต้องแปรปรวน ซึ่งในที่สุดก็ต้องแตกสลายกลายเป็นศพ ถ้าหากว่าเขาไม่นำไปเผาไปฝังเสียก็ต้องกลายเป็นศพเน่าเปื่อย

ดังเช่นที่แสดงไว้ในบรรพว่าด้วยป่าช้า ๙ ประการว่า "เหมือนอย่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีสีเขียวน่าเกลียด ร่างกายนี้ก็ฉันนั้น ถ้าเมื่อเป็นศพแล้วไม่มีใครเขาจัดอย่างไร หรือแม้มีใครเขาจัดใส่โลงไว้ก็จะต้องเป็นเช่นนี้ และถ้าเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้าก็จะต้องมีสัตว์มากัดกิน สัตว์ใหญ่บ้าง สัตว์เล็กบ้าง และเมื่อเขาปล่อยทิ้งไว้ในป่าช้า ต้องมีสัตว์มากัดกินดังนั้น อย่างน้อยก็จะเหลือเป็นโครงร่างกระดูก ยังเปื้อนเลือดติดอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และถ้าเขายังทิ้งไว้เช่นนั้น

ก็คงเป็นร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อ เพราะว่าถูกสัตว์กัดกินไปหมด เหลือแต่เลือดที่ยังเปื้อนอยู่ ยังผูกเป็นร่างกระดูกดั่งนี้ เป็นต้น

ถ้าหากว่ากายอันนี้จะเป็นตัวเป็นตนที่เป็นนั่นเป็นนี่ ก็กายอันนี้ยังต้องเป็นอย่างนี้แล้ว จะเป็นตัวเป็นตนที่ไหนกัน แล้วทำไมจึงจะมาหลงเอารูปกายอันนี้ **ว่าเป็นเรา** ซึ่งทำให้ต้องเดือดร้อน ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง คราวนี้หากว่าจะมาถือเอาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอัตตา คือตัวตน สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนไปเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น ก็ไม่ควรจะมาถือว่าเป็นตัวเราให้เดือดร้อนรำคาญ

พิจารณาอยู่ดั่งนี้เสมอ มองให้เป็นธรรมดาของนามรูปที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับไปเสื่อมไป สัจจธรรมก็จะปรากฏขึ้นแก่ความรู้ ดั่งนี้แหละเป็นตัวการปฏิบัติอบรมวิชชา และวิชชาดังกล่าวนี้ก็จะรู้จักว่า นี่แหละเป็นตัวอวิชชา นี่แหละเป็นตัวภวตัณหา ที่เป็นตัวสร้าง **ตัวเรา ของเรา** ให้บังเกิดความทุกข์ร้อนวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ความรู้จักขึ้นดั่งนี้แหละเป็นตัวละ คือละอวิชชา และภวตัณหา ละไปเองไม่ต้องไปคิดละ แต่ความรู้นี่เองเป็นตัวละ

ความรู้จักกำหนดนามรูปที่เกิดดับอยู่อันทำให้รู้จักอวิชชา ภวตัณหาว่านี่แหละที่เป็นตัวสร้าง ตัวเรา ของเรา ขึ้นในนามรูปอันทำให้บังเกิดความเดือดร้อนวุ่นวายอยู่เสมอ ซึ่งเป็นความรู้ที่เป็นเหตุละ ละอวิชชา ละภวตัณหา ที่เป็น **อภิญญา** คือความรู้ยิ่งขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ และความรู้ยิ่งดั่งนี้จะพึงปฏิบัติให้บังเกิดมีขึ้นได้ โดยปริยายอันหนึ่งก็คือการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ดังที่กล่าวมาข้างต้น

(๒ กันยายน ๒๕๑๕)

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย ... 08/06/2564

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น

วิธีทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมถะ ได้แสดงไว้แล้ว คือ อานาปานสติ กายคตาสติ และธาตุกรรมฐาน เพื่อได้เลือกปฏิบัติตามแต่ความประสงค์ เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ จิตปรารถนาจะเที่ยวไปในกาย และไปในธาตุ คือให้ใช้กายคตาสติและธาตุกรรมฐาน แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวไปนั้น จะประสงค์เพ่งช้า ๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้ เช่นทำสมาธิให้เที่ยวไปในกาย พิจารณา **เกสา** ผม **โลมา** ขน **นขา** เล็บ **ทันตา** ฟัน **ตโจ** หนัง **มังสัง** เนื้อ **นหารู** เอ็น **อัฏฐิ** กระดูก จะหยุดตั้งสติกำหนดดูกระดูกให้เห็นเป็นโครงร่างกระดูกที่ตนเองเพียงอาการเดียวดังนี้ก็ได้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน

ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ

แต่ตามที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือพิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นฟองมีน้ำเหลืองไหล จนถึงเป็นกระดูกผุป่น เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ และเมื่อได้พิจารณาเทียบเคียงจนคุ้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งก็ต้องใช้การพิจารณา

สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียด ๆ อย่างหนึ่ง **อัปปนาสมาธิ** สมาธิที่แน่วแน่อีกอย่างหนึ่ง สมาธิ

ที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไปก็ได้ผลเพียงเฉียด ๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียว เป็นอัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่ได้ เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออก แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่ได้เหมือนกัน

อุปกรณ์ในการปฏิบัติ

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมี **วิตก** คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ **วิจาร** คือตั้งจิตไว้ให้แน่วแน่แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยตั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ ๆ ลมผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตกคือยกจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้น และต้องใช้วิจาร คือประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่อยู่ที่จุดอันนั้นจุดเดียวในเวลาปฏิบัตินั้น เมื่อใช้วิตก คือ ยกจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้าเผลอสติเมื่อใดจิตก็แวบออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือ จับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยประคองให้จิตแน่วแน่คลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงตีระฆังทีแรก เสียงระฆังก็ดังขึ้น วิจารก็คือเสียงครางของระฆังนั้น ในการปฏิบัติ ต้องใช้วิตกวิจารดังกล่าวนี้อยู่เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิเที่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใช้วิจารคือประคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น เมื่อใช้วิตกวิจารอยู่เสมอจนจิตเชื่องเข้าและอยู่ตัวมาก ก็จะเริ่มได้ผลของสมาธิ คือได้ **ปีติ** ความอิ่มใจให้

รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมีความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ความสุข คือ สบายกายและสบายใจ เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็น**เอกัคคตา** คือ มีอารมณ์เป็นอันเดียว ไม่วอกแวก

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึกอึดอัดรำคาญเพราะยังไม่ได้ผล และเมื่อใช้วิตกวิจารอยู่เสมอดังที่กล่าวมา ปีติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิก็จะเกิดขึ้น เป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น แม้เพียงเท่านี้ก็จะทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติ และทำให้การปฏิบัติงอกงามยิ่งขึ้น

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวันนี้ คือ **วิตก** ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ **วิจาร** ความประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ **ปีติ** ความอิ่มใจ **สุข** ความสบายกาย สบายใจ และ **เอกัคคตา** ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน ซึ่งเป็นตัวสมาธิ

(๓ กันยายน ๒๕๑๕)

๑๐

สรุปหมวดกาย

จะได้อธิบายบรรพสุดท้ายในหมวดพิจารณากายในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งจะได้จบลงในวันนี้ ฉะนั้น จึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการทบทวนโดยสังเขป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐานแม้จะมุ่งสอนพระ แต่คฤหัสถ์ผู้มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่น ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผลคือความสุขได้ ฉะนั้น ก็เป็นข้อที่ควรจะทราบ

...ภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูเข้ามาที่กายของตนนี้ ไม่ดูออกไปข้างนอก แต่ว่ากายของตนเองนั้น ก็ประกอบด้วยส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น ในการที่จะดูก็ต้องดูกำหนดลงไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง จะดูส่วนไหนก็กำหนดดูที่ส่วนนั้น และเมื่อจะเปลี่ยนก็เลื่อนไปดูเป็นส่วน ๆ

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติดูที่กายตนเอง ก็จะพบว่าทุก ๆ คน หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้น ในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กองลมทั้งหมด ดังเมื่อหายใจเข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัยและนาภี หายใจออกก็จากนาภี หทัย แล้วก็ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าการที่จะส่งจิตให้เข้าไปพร้อมกับลมหายใจและให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ ไม่รวมเป็นจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือที่จุดริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก สุดแต่ว่าเมื่อหายใจเข้าหายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใด ให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นอันรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย เหมือนอย่างเลื่อยไม้ ผู้ที่เลื่อยไม้ก็จับตาดูอยู่ที่ตรงไม้ที่กำลังเลื่อย แต่ว่าไม่ได้ดูที่ตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่ตรงจุดที่เลื่อยกับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว เมื่อตั้งจิตให้อยู่จุดเดียวดั่งนี้ จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้า จนบางทีรู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็ต้องมีลมหายใจอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ปล่อย ต้องกำหนดจิตอยู่ แม้จะไม่รู้สึกว่าหายใจก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่จุดกำหนดแห่งลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป

ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำได้สองอย่าง อย่างหนึ่งทิ้งลมหายใจ ไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป อีกอย่างหนึ่งไม่ทิ้งลมหายใจคงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และก็กำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย แต่การกำหนดควบคู่ไปนี้ ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง และในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้คิดควบคู่ไปก็เป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก เมื่อจะออกไป ก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้

ส่วนอื่นที่จะควรกำหนดให้รู้นั้น ก็คือให้รู้อิริยาบถสำรวจดูกายของตนว่าอยู่ในอิริยาบถอันใด เช่นนั่งอยู่ ก็ให้รู้ และมีอิริยาบถน้อย เช่นวางเท้า วางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถ

เมื่อรู้อิริยาบถดั่งนี้แล้ว ก็ตรวจดูร่างกายให้ละเอียดขึ้นไปอีก คือดูว่าร่างกายอันนี้ประกอบด้วยอวัยวะอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตาก็คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่ไม่ปรากฏแก่ตาก็คือ เนื้อ เอ็น กระดูก และอวัยวะภายในต่าง ๆ การเที่ยวตรวจดูนี้ ในเบื้องต้นจะตรวจดูให้ทั่วไปก่อน หรือจะจับขึ้นมาดูให้ชัดทีละอย่างก็สุดแต่ความพอใจ

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้ ก็พิจารณาสรุปลงไปอีกชั้นหนึ่งว่า ร่างกายนี้ ส่วนอันใดที่แข้นแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ก็พิจารณายกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ก็พิจารณายกเอาธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ก็พิจารณายกเอาเตโชธาตุไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ก็พิจารณายกเอาธาตุลมไว้เสียส่วนหนึ่ง ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็นอากาศธาตุ

ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดพิจารณาดู ก็จะรู้และแยกออกได้ แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความเป็นกายที่แปลว่าประชุมก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี แต่เพราะธาตุทั้งหลายยังรวมกันอยู่ ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม อันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ยังหายใจอยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ อวัยวะอาการต่าง ๆ ทั้งภายนอกภายในยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์เช่นกายที่เป็นอยู่นี้

ครั้นพิจารณาดูกายที่ยังมีชีวิตอยู่สมบูรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไปอีกว่า กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ คือธาตุลมดับสิ้นลมอัสสาสะหายใจเข้าปัสสาสะหายใจออก เมื่อธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็นกายที่เย็น ต่อจากนั้นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ปฐวีธาตุ ธาตุดินก็สลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็สลายไปหมด กลายเป็นอากาศธาตุ คือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี เดิมก่อนที่ทุก ๆ คนเกิดมา กายอันนี้ก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนี้ก็จะกลับไม่มีเหมือนอย่างเดิม

ป่าช้า ๙

พิจารณากายที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไป โดยลำดับดังนี้อีกชั้นหนึ่ง และก็จะรู้สึกว่า กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ ศพนั้นก็ไม่ใช่กายที่ไหน ก็กายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแตกสลายออกไปก็กลายเป็นศพ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานั้น เมื่อเป็นกายที่มีชีวิต จะพิจารณาให้เป็นศพนั้นเป็นการยาก จึงสอนให้พิจารณาศพจริง ๆ และ

เทียบเคียงเข้ามา เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องเคยพบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือจะต้องเคยพบศพ แต่ว่าศพในบัดนี้ได้มีการจัดการตกแต่ง ความจริงของศพไม่ปรากฏ ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยพิจารณาไปตามเค้าคือ

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวันสองวัน สามวัน เป็นศพขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล

๒. ต่อไปก็คิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่น ศพที่ทิ้งไว้ ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตระกรุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่าง ๆ กัดกิน

๓. เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อหลุดเพราะถูกสัตว์กัดกินดังกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเปื้อนเปรอะอยู่ด้วยเนื้อและเลือด และโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็นรึงรัด

๔. สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเปื้อนเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นรึงรัด

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงร่างกระดูกยังคุมกันอยู่เพราะยังมีเส้นเอ็นรึงรัด

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นรึงรัดนั้นหมดแล้วไป โครงกระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกขา กระดูกตะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน จนถึงกะโหลกศีรษะ ก็หลุดไปคนละทาง ก็กลายเป็นอัฐิ คือ กระดูก

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว

๘. ครั้นล่วงปีไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า รวมเป็นกอง ๆ อยู่

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดูกผุป่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็ปลิวกระจัดกระจายไปจนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ ดูไปทีละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูคาดไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็จะต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการดูนี้ก็อาจจะมีความกลัว ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว้าเหว่และก็นึกว่าจะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้นความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ดั่งนี้ก็จะเลิกกลัว ไม่กลัว และเมื่อดูจนเกิดความไม่กลัวดังกล่าวนี้ก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี คือไม่กลัวผี

ตรวจดูบ้าน

การพิจารณาดูกายดังที่กล่าวมานี้ จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียให้จนทั่วว่า มีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดนั่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ถ้าเดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก ฉะนั้น ตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้นั่งพักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดังที่กล่าวมานี้ คือ ตรัสชี้ให้เข้ามาดูกายอันนี้แหละ ดูให้ทั่ว แล้วคราวนี้ ใครจะต้องการพักนั่งนอนที่ไหนก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามชอบใจ จะนั่งพักนอนพักอยู่

ที่ลมหายใจ ด้วยตั้งสติกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้ หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่าจะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏก็ได้ หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้ แปลว่าจะอยู่กับส่วนเป็น หรือว่าจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดแต่จะพอใจ จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในจุดนี้เพียงจุดเดียว ถ้าจิตจะต้องการเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่น แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกันก็ได้ แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ **เมื่อจะเป็นสมาธินั้นก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว**

(๒๖ สิงหาคม ๒๕๐๔)

๑๑

ดูภายนอก–ดูภายใน

ในบัดนี้ ขอให้ตั้งสติประมวลเข้ามาอยู่ที่กายของทุก ๆ คน ใจอาจวิ่งออกไปตามกังวล เพราะทุก ๆ คนย่อมมีกังวลในการงานบ้าง ในญาติบ้าง ในที่อยู่อาศัยบ้าง ในสิ่งอื่น ๆ อีกบ้าง ฉะนั้นก็ให้มีสติระลึก สัม-ปชัญญะ รู้ตัว ตั้งใจว่าจะพักกังวลต่าง ๆ ไว้ นำใจเข้ามารวมอยู่ที่กายอันนี้ก่อน และเมื่อพอใจในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งจิตให้มั่นอยู่ที่นิมิตคือที่กำหนดใจ เมื่อกำหนดที่ริมฝีปากข้างบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็ให้ตั้งจิตกำหนดไว้ที่จุดนั้น หรือว่าจะตั้งไว้ที่กายส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ได้อธิบายแล้ว

จะยกเอาจุดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกผ่านเป็นจุดสำหรับตั้งจิต เพื่อเป็นตัวอย่างในการอธิบาย การตั้งจิตกำหนดที่จุดดังกล่าวนี้ ให้มีสติระลึก มีสัมปชัญญะรู้ทั่วอยู่ที่จุดนั้น หายใจเข้าถึงจุดนั้นก็ให้รู้ หายใจออกถึงจุดนั้นก็ให้รู้ แต่ว่าการดูลมหายใจให้รู้นี้ ตามสติปัฏฐานมุ่งดูให้รู้ภายใน ให้รู้ภายนอก ให้รู้เกิด ให้รู้ดับ

ดูภายนอก นั้น โดยวิธีคิดพิจารณาอย่างหนึ่ง คือให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติ ลมหายใจที่จะกระทบริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อกล่าวโดยสมมติบัญญัติก็ว่าลมหายใจ ดังที่ทุก ๆ คนเมื่อกำหนดก็รู้สึกอยู่ นี้เรียกว่า **ดูภายนอก**

ดูภายใน นั้น ลมหายใจนี้เอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ คืออย่างละเอียดก็เป็นธาตุ ๔ ประกอบกัน ดังเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูก และหายใจออกให้ลมมากระทบ ก็จะรู้สึกมีส่วนแข้นแข็งที่มากระทบนั้น มีส่วนพัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วนที่แข้นแข็งที่ทำให้รู้สึกการกระทบก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่าลมหายใจนั้นเอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่า **ดูภายใน**

ดูทั้งภายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ ดูทั้งภายใน คือดูโดยปรมัตถ์ว่าเป็นธาตุ ๔

อีกชั้นหนึ่ง เมื่อดูอยู่ที่**ตัวลม** ก็เป็น**ภายนอก** แต่เมื่อดูที่**จิต** คือกำหนดให้ติดเป็นนิมิต คือเป็นเครื่องกำหนดติดอยู่ที่จิต นั่นก็เป็น**ภายใน** เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั้นเป็นภายนอก ส่วนที่ติดอยู่ในฟิล์ม หรือติดอยู่ที่เล็นซ์ เป็นภายใน ลมนี้ก็เหมือนกันกำหนดดูที่ส่วนเป็นกาย

นั่นก็เป็นภายนอก กำหนดดูที่จิตที่เป็นนิมิตปรากฏขึ้นที่จิต นั่นก็เป็นภายใน กำหนดดูทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน

เมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้ ก็จะเห็นเกิดเห็นดับ เมื่อหายใจเข้าก็นับว่าเป็นเกิด หายใจออกก็นับว่าเป็นดับ หายใจเข้านั้น โดยที่แท้ก็หายใจเอาธาตุทั้ง ๔ เข้ามาด้วย หายใจออกนั้น ก็นำเอาธาตุทั้ง ๔ ออกไปด้วย จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะลมหายใจ

และบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อสิ้นลมหายใจแล้ว ก็สิ้นความรู้ที่จะให้ยึดถือ ฉะนั้น จุดมุ่งของการดูกายในส่วนกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ก็ต้องการดูให้รู้ทั้งข้างในทั้งข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิดให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่ากายมีอยู่ โดยเฉพาะก็คือลมหายใจมีอยู่ แต่ว่ามีอยู่เพียงสำหรับจะได้ตั้งสติกำหนดสำหรับจะได้รู้ แต่ก็ให้ปล่อยวางไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้ กำหนดว่ากายมี ว่าลมหายใจมี และในขณะเดียวกันก็ปล่อยวางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ตั้งสติให้แน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนดนี้

กำหนดดูเวทนา

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่นเมื่อยขบบ้าง ถูกยุงกัดบ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้าง คืออาจจะมีทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย ไม่สบายเพราะอะไร ก็จะจับเหตุได้ว่ากายไม่สบายเพราะถูกยุงกัด เมื่อยขบ หรือเจ็บกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ให้รู้ว่ามีทุกข์ เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่นอึดอัด ใจตั้งมั่นไม่ลง ก็ให้พิจารณาว่าไม่สบายใจ เนื่อง

มาจากอะไร ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจบางทีมีกังวลอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ รวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำความสงบ ใจจึงมักแล่นไปทางโน้นแล่นไปทางนี้ เพราะไม่เคยทำให้อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะอยู่นิ่ง ก็ให้รู้ทุกข์ใจนี้ว่าเกิดจากอามิส คือมีสิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกข์กายทั้งทุกข์ใจ ในขณะปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้ต่อความทุกข์นั้น คงตั้งใจที่จะปฏิบัติต่อไปตามกำหนด ทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตั้งมั่นขึ้น เมื่อใจตั้งมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น

อามิสสุข–นิรามิสสุข

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดดูความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้ สุขกาย เช่นได้รับลมพัดมาต้องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่าที่เป็นสุขนี้เพราะอะไร ถ้ามีความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะดินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกเมื่อยขบ เพราะได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้ว่ายังเป็น **อามิสสุข** สุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้นเกิดเพราะอะไร บางทีเกิดเพราะใจแวบออกไปถึงเรื่องข้างนอกที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขภายนอก แต่ถ้าความสุขใจนั้นเกิดจากความสงบ คือเมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่จนได้ปีติ ความอิ่มใจ สุข ความสบายกาย สบายใจ ที่เกิดจากความสงบสงัด ถ้าได้ความสุขดังนี้ ก็ให้รู้ว่านี่เป็น**นิรามิสสุข** สุขไม่มีอามิส คือ เป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก ความสบายกายที่เกิดขึ้นเพราะจิตสงบสงัดก็เหมือนกัน ก็ให้รู้ว่านี้เป็นความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด และเมื่อได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลง

ไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือนไม่ทุกข์ไม่สุขใจรวมแน่วแน่ ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก แต่ถ้าตรงกันข้าม ก็เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นอานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนาของตนด้วย ในเบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อนแล้วทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข และเมื่อละเอียดเข้า สุขก็จะสงบเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันจิตใจได้ตั้งมั่นแน่วแน่ แต่ข้อสำคัญนั้นต้องคอยดูไม่ให้เป็นทุกข์ไม่ให้เป็นสุข ที่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยดูให้รู้ไว้ เมื่อเป็นสุขที่เกิดจากความสงบสงัด ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อนเพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมฉันทะในการปฏิบัติ แต่ก็ให้ติดอยู่ในความสุขนั้น ให้มุ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น

(๒๗ สิงหาคม ๒๕๐๔)

๑๒

อภิญญา ๓ สัจฉิกรณะในวิชชา วิมุตติ

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน อันเป็นข้อปฏิบัติอบรมจิตนั้น ก็มุ่งให้จิตได้รับความสงบตั้งมั่น และให้ปกติ ฉะนั้น จึงได้ทรงสอนให้ทำความรู้ในนามรูป ให้ทำความรู้ในอวิชชาและภวตัณหา นามรูปนั้นก็เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนมีความรู้กันอยู่ แต่ก็เป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และเป็นความรู้ยึดถือ อันเรียกได้ว่าเป็นความรู้ที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า ไม่รู้ และตรัสเรียกว่าเป็นตัวภวตัณหา ฉะนั้น จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนให้ทำความรู้นามรูป ตามสัจจะ คือ ตามที่เป็นจริงว่า เป็น **อนิจจะ** คือ ไม่เที่ยง ต้อง

เกิดดับ เป็น **ทุกขะ** เป็นทุกข์ คือต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เป็น **อนัตตา** มิใช่ตัวตน

คำสั่งสอนเป็นอันมาก ได้ทรงแสดงให้ทุก ๆ คนพิจารณาให้มีความรู้ในนามรูปดั่งนี้ และ

ในการที่จะปฏิบัติทำความรู้ดั่งนี้ได้ ก็ต้องอาศัยจิตที่มีสมาธิ สงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าจิตยังพลุกพล่านอยู่ด้วยกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ทำปัญญาให้บังเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำสมาธิก่อน คือ **ทำจิตให้สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย** ด้วยการฝึกหัดปฏิบัติตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของกรรมฐานเป็นต้นว่า อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายก็ตั้งสมาธิจิตนี้กำหนดเข้ามาที่นามรูปให้รู้จักว่า นี่รูป นี่นาม และเมื่อนามรูปปรากฏลักษณะหน้าตาขึ้นในความรู้ สัจจะ คือความจริงของนามรูป อันได้แก่ความเกิดดับก็จะปรากฏขึ้น ความรู้ที่รู้เข้าถึงสัจจะของนามรูป คือความเกิดดับดั่งนี้ เป็น **อภิญญา** คือความรู้ยิ่งประการหนึ่ง และเมื่อพบความรู้ยิ่งดั่งนี้ ก็ย่อมจะได้พบอวิชชาและภวตัณหา กล่าวคือ เมื่อยังไม่พบสัจจะ คือความจริงของนามรูป คือความเกิดดับ ความรู้ที่รู้อยู่ในนามรูปย่อมเป็นความรู้ตามสมมติบัญญัติ และตามความยึดถือ ยึดถือว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาตัวตน เป็นของสวยงาม ความรู้ดั่งนี้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าไม่รู้ คือเรียกว่าอวิชชา แต่ว่าคนสามัญทั่วไปเรียกว่าวิชชา คือเรียกว่ารู้ และก็เถียงกับพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา

พระองค์ตรัสสอนว่าไม่เที่ยง ความรู้สามัญก็เถียงว่าเที่ยง

ตรัสสอนว่าเป็นทุกข์ ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นสุข

ตรัสสอนว่าเป็นอนัตตา ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นอัตตา

ตรัสสอนว่าไม่สวยงามเป็นของปฏิกูล ความรู้สามัญก็เถียงว่าเป็นของสวยงาม ดังนี้

และเพราะ**ความรู้สามัญ**ที่เถียงพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ตรัสว่าเป็นอวิชชานี้จึง **เป็นภวตัณหา** คือความดิ้นรนทะยานอยากในภพ ความเป็นนั่นเป็นนี่ตั้งต้นแต่เป็นเรา เป็นของเรา มีความยึดถืออยู่ สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อวิชชาและภวตัณหานี้ เป็นสิ่งมีอยู่แก่สามัญบุคคลทั่วไป ซึ่งเมื่อยังไม่ได้ปฏิบัติ ก็ยังไม่รู้สึกว่า ความรู้ยึดเช่นนี้เป็นตัวอวิชชา แต่ก็ยังยืนยันว่าเป็นวิชชาคือความรู้ เพราะมีความยึดถืออยู่ ครั้นเมื่อได้ปฏิบัติทำสมาธิจนจิตสงบจากกามและอกุศลธรรม เพ่งสมาธิจิตอันบริสุทธิ์กำหนดในนามรูป เห็นลักษณะหน้าตาของนามรูป จนสัจจะของนามรูปปรากฏขึ้น เมื่อสัจจะของนามรูปปรากฏขึ้น ก็จะพบหน้าตัวอวิชชาของตนเองเข้าอย่างประจักษ์ชัดว่าที่เคยรู้มา เคยเข้าใจยึดถือมาว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตาของตน เข้าใจเป็นของสวยงามนั้น เป็นตัว **ทิฏฐิวิปลาส จิตวิปลาส สัญญาวิปลาส** คือความเห็นที่วิปลาสคลาดเคลื่อน ความคิดที่วิปลาสคลาดเคลื่อน ความหมายรู้ที่วิปลาสคลาดเคลื่อน **เป็นตัวอวิชชาโดยตรง** และที่ยึดถือไว้ทุกประการนี้ ก็เป็นตัวตัณหาอุปาทาน เมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้น ก็ไม่มีอะไรที่จะยึดถือเอาไว้ได้ เพราะฉะนั้น **ตัณหา อุปาทาน**นี้ จึงเป็น **ตัวกิเลส** เป็น**ตัวอวิชชา**โดยตรงนั่นแหละ เพราะไม่เป็นความจริงอย่างที่ยึดถือเอาไว้อย่างหนึ่ง แต่สัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นอีกอย่างหนึ่งดังนี้ ความรู้ที่บังเกิดขึ้นรู้จักตัวอวิชชา ภวตัณหานี้ เรียกว่าเป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่งอีกประการหนึ่ง อภิญญาคือความรู้ยิ่ง ที่รู้ ใน

สัจจะของนามรูป เป็นความรู้ที่เป็น **ปริญญา** คือความรู้กำหนดรอบคอบในสัจจะคือความจริง ว่านามรูปมีลักษณะเป็นเช่นนี้ ๆ เมื่อรู้นามรูปก็คงเป็นนามรูป เพราะนามรูปนี้เป็น**สภาวธรรม** ธรรมที่บังเกิดขึ้น คือสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย นับว่าเป็นธรรมชาติธรรมดาอย่างหนึ่ง ก็คงเป็นนามรูปเหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขา ทั้งหลาย ดินฟ้าอากาศ ทั้งหลาย ก็คงเป็น ต้นไม้ ภูเขา ดินฟ้าอากาศ เป็นสิ่งที่มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยที่รักษาเอาไว้ก็ดับไป เหมือนอย่างนามรูปนี้ก็เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย เหตุปัจจัยนี้ก็เลี้ยงรักษา

เหตุ ก็คือกรรม

ปัจจัย ก็คืออาหาร

เมื่อเหตุปัจจัยยังรักษาอยู่ ก็ยังมี**สันตติ** คือความสืบต่ออยู่ เมื่อสิ้นเหตุปัจจัยก็ดับไป หมดสันตติ คือความสืบต่อ ก็เป็นธรรมชาติธรรมดาอยู่อย่างนี้

เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่งในนามรู้ จึงเป็นความรู้ชนิดที่เรียกว่าปริญญา รู้กำหนดรอบคอบตามสัจจะคือความเป็นจริง ก็เหมือนอย่างที่รู้สัจจะ คือ ความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกดังกล่าว ส่วนความรู้ยิ่งในอวิชชาและภวตัณหา เป็น **ปหานะ** คือความรู้ละ เพราะว่าเมื่อรู้จัก อวิชชา ภวตัณหา อวิชชาภวตัณหาก็ย่อมดับไป ละไป สิ้นไป ด้วยอำนาจของความที่รู้จัก เพราะว่าอวิชชาภวตัณหานี้ก็เหมือนอย่างว่า ความมืด ส่วนความรู้ที่เป็นอภิญญา คือความรู้ยิ่ง เหมือนอย่างว่าเป็นความสว่าง เมื่อความสว่างบังเกิดขึ้น ความมืดก็หายไป เมื่อความมืดหายไป สิ่งทั้งหลายที่เนื่องกับความมืดก็หายไปหมดเช่นกัน เพราะฉะนั้น อภิญญา คือความรู้ยิ่ง

ที่รู้จักหน้าตาอวิชชา ภวตัณหา จึงเป็นปหานะ คือความรู้ละ รู้ขึ้นเมื่อใด อวิชชา ภวตัณหาก็หลบหน้าไปทันที ละไปทันที ดังนี้

และเมื่อ อวิชชา ภวตัณหา ดับไป ละไป หลบไป ดั่งนี้ ภาวะแห่งความรู้ก็จะปรากฏขึ้นอีกลักษณะหนึ่ง จากที่เคยเป็นมาแล้วที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า **วิชชาและ วิมุตติ วิชชา** ก็คือความรู้ เป็นความรู้ที่แจ่มแจ้งตรงกันข้ามกับอวิชชา ถ้าจะเทียบกันกับอวิชชาเป็นความมืด วิชชาก็เป็นความสว่างที่ตรงกันข้าม วิชชาคือความรู้ที่เป็นความสว่างตรงกันข้ามกันนี้ เป็นความสว่างไสวที่มองเห็นสัจจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริงประจักษ์ชัด นามรูปก็จะประจักษ์ชัดขึ้นโดยเป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่เป็นประจำ และเมื่อยังไม่รู้ คือยังเป็นอวิชชา ก็ย่อมมีตัณหาอุปาทานอยู่ในนามรูป อวิชชาตัณหาอุปาทานเป็นตัวเหตุให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ เพราะเป็นตัวที่ยึดถือเอาทุกข์ไว้ไม่ปล่อยวาง ส่วนปัญญาที่พิจารณาเห็นสัจจะ คือความจริงของนามรูป เป็น วิชชา และเมื่อเป็นวิชชามองเห็นความจริงของนามรูปสว่างไสวขึ้น ก็ย่อมมีความปล่อยวางไม่ยึดถือ เพราะว่า

ไม่มีสิ่งไหนเป็นของเที่ยง อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเที่ยง

ไม่มีส่วนไหนเป็นสุข อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นสุข

ไม่มีส่วนไหนที่เป็นอัตตาตัวตนโดยแท้จริง ที่จะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นอัตตาตัวตน

ไม่มีส่วนไหนที่เป็นของสวยงาม อันจะพึงยึดถือไว้ว่าเป็นของสวยงาม

ปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดา

เมื่อปรากฏว่า ไม่มีไม่เป็นเช่นนั้น จึงมีความปล่อยวางจากความยึดถือ ความปล่อยวางนี้ก็ปล่อยวางลงไปที่นามรูปนั้นแหละ

ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ปล่อยให้นามรูป เป็นนามเป็นรูป ปล่อยให้อนิจจัง เป็นอนิจจัง ปล่อยให้ทุกขัง เป็นทุกขัง ปล่อยให้อนัตตา เป็นอนัตตา ปล่อยให้อสุภัง คือไม่งดงาม ก็เป็นอสุภัง เป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ก่อนที่จะมีวิชชาความรู้บังเกิดขึ้น ย่อมมีความยึดถือที่ผืนไปจากสัจจะคือความจริง ผืนไปจากธรรมชาติธรรมดา สิ่งที่เขาไม่เที่ยงก็ไปยึดถือให้เที่ยง ที่เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ก็ไปยึดถือผืนไว้ ให้เป็นสุขเป็นอนัตตา ที่เป็นอสุภะ ก็ไปยึดถือไว้ให้เป็นสุภะ แต่ก็ไม่สามารถจะผืนได้ เพราะว่าสิ่งที่มีธรรมดาเป็นอย่างไรก็จะต้องเป็นอย่างนั้น

บุคคลที่ยึดจึงต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน แต่เมื่อมีวิชชามองเห็นสัจจะ คือความจริงขึ้น ก็ย่อมปล่อยวางความยึดถือที่ผืนธรรมดาอย่างนั้น ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดานั้นเอง ไม่ใช่ไปปล่อยวางไว้ที่ไหน ดังนี้ เป็น **วิมุตติ** ความหลุดพ้น เมื่อความ**ปล่อยวางธรรมดาไว้ที่ธรรมดา**ตามที่ธรรมดาจะเป็นไปดังนี้ ก็ย่อมปล่อยวางทุกข์ทั้งสิ้น วิชชาวิมุตตินี้เป็นผลของการปฏิบัติทำความรู้ในนามรูป ดังที่กล่าวมาโดยลำดับ และแม้ว่าจะยังไม่เป็นวิชชาวิมุตติที่สิ้นเชิงหรือที่เป็น **อกุปธรรม** ธรรมที่ไม่กำเริบ แต่ว่ายังเป็น **กุปธรรม** ธรรมที่กำเริบก็ตาม เมื่อมีขึ้น ก็ย่อมจะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้พบความรู้และได้พบความสุขที่เกิดจากวิมุตติเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ละเอียดประณีตกว่าความสุขทั้งหลายที่เคยได้รับ และข้อนี้แหละที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ให้ผู้ที่ได้หมั่นกระทำให้แจ่มแจ้งขึ้น คือ วิชชาวิมุตติ เป็นผลของการปฏิบัติธรรม อบรมปัญญาให้รู้จักนามรูป โดยวิธีที่กล่าวแล้ว

เมื่อมีจิตเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์และเพ่งกำหนดพิจารณานามรูป ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ย่อมจะได้พบภาวะของความรู้ที่นับว่าเป็นวิชชา

และภาวะของจิตที่นับว่าเป็นวิมุตติอันมีลักษณะปล่อยวางอย่างนี้ ไม่มากก็น้อย แต่ว่าถ้าไม่ได้รักษาเอาไว้ก็จะเสื่อมไปเร็ว และบางทีเมื่อเสื่อมไปแล้วจะทำให้กลับมาอีกก็ยาก เพราะฉะนั้น เมื่อได้มาแล้วแม้น้อยก็ต้องรักษา เหมือนอย่างว่าทำงาน ก็ย่อมจะต้องได้รับผลของงานไม่น้อยก็มาก แม้จะได้มาสักหนึ่งสตางค์ แต่ถ้ารู้จักรักษาก็จะทำให้หนึ่งสตางค์นั้นพอกพูนมากขึ้นได้ คนที่จนมาแต่เดิมประกอบอาชีพร่ำรวยขึ้น ก็ต้องพอกพูนมาแต่น้อย ดั่งนี้ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้รับผลของการปฏิบัติแม้น้อยหนึ่ง เมื่อรู้จักรักษาก็จะพอกพูนมากขึ้นทุกที การรักษาผลของการปฏิบัติทางจิตใจนี้ก็คือการที่กระทำให้แจ้ง ดูลงไปที่ตัวความรู้ ที่ได้ ในขณะที่ปฏิบัติ ดูลงไปที่ภาวะของจิตที่ปล่อยวางที่ได้จากความรู้ ในขณะที่ปฏิบัติ ให้มองเห็นลักษณะหน้าตาว่าความรู้เช่นนี้ ภาวะของจิตเช่นนี้เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ วิชชาคือความรู้และวิมุตตินั้น ก็จะแจ่มแจ้งขึ้นมา ดั่งนี้แหละเป็นอภิญญาอีกประการหนึ่ง ที่ตรัสสอนให้ทำ **สัจฉิกรณะ** คือ การกระทำให้แจ้ง เป็นการรักษาไว้ กล่าวอย่างสามัญก็เหมือนอย่างว่า เมื่อทำความดีก็ให้รักษาความดีเอาไว้และหมั่นทำความดีนั้นพอกพูนให้มากขึ้น ถ้าหากว่าไม่หมั่นรักษาความดีเอาไว้ ความดีทำไว้ครั้งหนึ่งแล้วก็แล้วไป ดั่งนี้ ความดีก็จะไม่พอกพูน กลับจะเป็นโอกาสให้ทำความชั่วอื่น ๆ มากขึ้นไปอีกก็ได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้รักษาความดีไว้ แม้ที่ทำทีละน้อยและทำให้มาก ๆ ขึ้น

ภาวะทางจิตใจทางปัญญาก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้มาก็ต้องรักษาและต้องพอกพูน กล่าวคือหมั่นเพ่งพินิจ การกระทำให้แจ่มแจ้งและรักษาความรู้กับภาวะเช่นนี้ของจิตไว้ให้นานที่สุด ให้ยั่งยืนที่สุดและพอกพูนไว้อยู่เสมอ การกระทำดั่งนี้ จะเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงการละโดยสิ้นเชิงในที่สุด และ

บุคคลผู้จะละได้สิ้นเชิงในที่สุดนั้น ก็จะต้องเริ่มปฏิบัติมาจากการที่รักษาสิ่งที่ได้ไว้ทีละน้อย ๆ ดั่งนี้

(๘ กันยายน ๒๕๑๕)

๑๓

ปุถุจิต

เบื้องต้น จิตที่ยังปกคลุมอยู่ด้วยอารมณ์และกิเลสเป็นอันมาก ย่อมเป็นจิตที่หนาแน่น หนาแน่นด้วยอารมณ์และกิเลส ดังจะเรียกว่า **ปุถุจิต** บุคคลผู้มีปุถุจิต คือจิตที่หนาแน่น ย่อมเป็นปุถุชนที่ยังหนาแน่น เมื่อเป็นดั่งนี้ จิตจึงยังไม่ซาบซึ้งในธรรม และธรรมก็ยังไม่ซาบซึ้งเข้าถึงจิต แต่การที่ได้ส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรมแม้ด้วยการตั้งใจฟังธรรมที่แสดง ย่อมเป็นการขัดสีจิตให้เบาบางเข้าโดยลำดับ เพราะธรรมแม้เป็นธรรมบรรยาย ก็เป็นเครื่องชำระล้างจิตใจได้เหมือนกัน ความตั้งใจฟังให้กระแสของธรรมไหลเข้ามาสู่จิต จึงเป็นวิธีหนึ่ง ซึ่งทำให้จิตใจก้าวลงลึกลงสู่สัจจะคือความจริง

สัจจะ

อันสัจจะคือความจริงนี้ ย่อมเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่เสมอ

๑ **ทุกขสัจจะ** สัจจะ คือทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ

๒ **สมุทัยสัจจะ** สัจจะ คือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ก็ปรากฏอยู่เสมอ

๓ **นิโรธสัจจะ** และแม้นิโรธสัจจะ สัจจะ คือนิโรธ ความดับทุกข์ เมื่อได้ปฏิบัติในทางให้ถึงความดับทุกข์ นิโรธก็ย่อมปรากฏน้อยหรือมากตามควรแก่การปฏิบัติ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย ... บ้านชัยภูมิ หนูดอาย 08/06/2564

๔ **มัคคสัจจะ** และแม้มัคคสัจจะ สภาพที่แท้จริงคือ มรรค เมื่อปฏิบัติมรรคก็ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติอยู่เสมอเช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น สัจจะจึงเป็นสิ่งที่ปรากฏตัวอยู่ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ซ่อนเร้น แต่ว่าจิตใจนี้เองเมื่อยังเป็นปุถุจิต จิตที่หนาแน่นอยู่ด้วยอารมณ์ คือ กิเลส ย่อมมองไม่เห็น เหมือนอย่างตาบอดมืดมองไม่เห็น

ปุถุชน ๓ ประเภท

๑ **อันธพาลปุถุชน** บุคคลที่เป็นผู้มีตาใจบอดมืดสนิท มองไม่เห็นสัจจะเอาเลย เรียกว่าเป็นอันธพาลปุถุชน ปุถุชนผู้เป็นอันธพาล คือ เป็นผู้เขลาไม่รู้เหมือนอย่างคนตาบอด

๒ **ปุถุชนสามัญ** บุคคลเมื่อมีความรู้ขึ้นลาง ๆ เช่น เมื่อได้สดับฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาที่ชี้ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ให้รู้จักความดับทุกข์ ให้รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ ก็เกิดความรู้ความเห็นขึ้นลาง ๆ แม้จะไม่แจ่มชัดนักตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา สามารถที่จะละความชั่วกระทำความดีได้ตามสมควร ความเป็นอันธพาลก็ย่อมหายไป มาเป็นปุถุชนสามัญ

๓ **กัลยาณปุถุชน** บุคคลเมื่อได้ปฏิบัติชอบยิ่งขึ้น มีดวงตาใจที่แจ่มใสขึ้น มองเห็นสัจจะตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแจ่มชัดขึ้น สัจจะทั้ง ๔ มีทุกขสัจจะเป็นต้นปรากฏถนัดขึ้น แต่ยังไม่ถึงขั้นมรรค ซึ่งเป็นเหตุละสังโยชน์ได้ ความเป็นปุถุชนสามัญก็หายไป เลื่อนมาเป็นกัลยาณ-ปุถุชน คือปุถุชนผู้ที่เป็นคนดีคนงาม มีความมั่นคงในธรรมตามคำสั่งสอน
เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย ... หมดอายุ 08/06/2564
ของสมเด็จพระบรมศาสดา จิตใจของกัลยาณปุถุชนย่อมแจ้งชัดขึ้นในสัจจะ

ทั้ง ๔ เพราะฉะนั้น สัจจะทั้ง ๔ นี้ตามที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงสั่งสอนไว้ จึงเป็นข้อที่ผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนาทุกคนจะพึงตั้งใจฟัง ตั้งใจพิจารณาให้ตระหนักชัด

อายตนะ ๑๒

จิตใจนี้เป็นเพียง**ธาตุรู้** แม้ว่าจะยังเป็นรู้หลง ก็สามารถที่จะกำจัดความหลง ทำให้เป็นผู้รู้ถูกรู้จริงขึ้นได้ตามสมควรแก่ความปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ความตั้งใจนำกระแสธรรมนี่แหละให้เข้ามาสู่จิตใจให้มากขึ้น จิตใจนี้ถูกกระแสโลกไหลเข้ามาท่วมทับอยู่เป็นประจำ กล่าวคือกระแสของอารมณ์และกิเลสไหลเข้ามา

๑ **ตา** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางตาบ้าง โดยเป็น **รูปารมณ์** อารมณ์คือ รูป

๒ **หู** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางหู โดยเป็น **สัททารมณ์** อารมณ์คือ เสียง

๓ **จมูก** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางจมูก โดยเป็น **คันธารมณ์** อารมณ์ คือ กลิ่น

๔ **ลิ้น** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางลิ้น โดยเป็น **รสารมณ์** อารมณ์คือ รส

๕ **กาย** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางกาย โดยเป็น **โผฏฐัพพารมณ์** อารมณ์ คือ โผฏฐัพพะที่กายถูกต้อง

๖ **ใจ** กระแสของอารมณ์ที่ไหลเข้ามาทางใจเอง โดยเป็น **ธรรมารมณ์** อารมณ์คือ เรื่องราวทั้งหลาย

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย ... ชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

อารมณ์เหล่านี้เป็นที่ตั้งของราคะ คือความติดใจยินดี ก็ก่อราคะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโทสะ ก็ก่อโทสะให้บังเกิดขึ้น ที่เป็นที่ตั้งของโมหะ ก็ก่อโมหะคือความหลงให้บังเกิดขึ้น ราคะ โทสะ โมหะนี้ ก็เป็นกระแสกิเลสที่ไหลท่วมจิตใจพร้อมกับกระแสอารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ในจิตใจนี้จึงมี **อรรณพ** คือทะเลลึกตั้งอยู่ มี **โอฆะ** คือห้วงน้ำที่ไหลบ่าท่วมตั้งอยู่ ทำให้จิตใจนี้ถูกท่วมทับอยู่ด้วยห้วงน้ำ อยู่ด้วยทะเลลึก อันเต็มไปด้วยคลื่นลม และปลาร้ายต่าง ๆ เป็นอันมาก นี้เป็นทะเลใจ กล่าวคือทะเลแห่งอารมณ์ และทะเลแห่งกิเลสอันข้ามได้ยากนัก มักจะตกทะเลใจนี้แหละเป็นอันตรายกันเสียเป็นอันมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในการที่จะปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะปฏิบัติอยู่ในศีลก็ดี ในสมาธิก็ดี ในปัญญาก็ดี การปฏิบัตินั้นมักจะไปไม่รอด ก็เพราะว่าไม่สามารถที่จะข้ามทะเลใจนี้ได้ ต้องถูกคลื่นลม ถูกปลาร้ายในทะเลใจอันนี้ ทำอันตรายจนไม่สามารถที่จะปฏิบัติได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่มาปฏิบัติให้มีธรรมที่เป็น **พละ** คือเป็นกำลังที่เพียงพอ กล่าวคือ

พละ ๕

๑ **สัทธาพละ** กำลัง คือศรัทธาความเชื่อที่ตั้งมั่น

๒ **วิริยพละ** กำลัง คือความเพียรที่มั่นคง

๓ **สติพละ** กำลัง คือสติที่ตั้งมั่น

๔ **สมาธิพละ** กำลัง คือสมาธิที่แน่วแน่

๕ **ปัญญาพละ** กำลัง คือปัญญา ความรู้ที่ถูกที่ชอบ

ธรรมที่เป็น พละ เหล่านี้ ย่อมเป็นเครื่องนำ ผู้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ข้ามทะเลใจอันเต็มไปด้วยคลื่นลมร้ายและปลาร้าย ก็แหละ ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่างก็มีธรรมที่เป็นพละ คือกำลังเหล่านี้อยู่น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น ก็ให้ตั้งใจใช้ธรรมที่เป็นพละเหล่านี้ โต้คลื่นลมและปลาร้ายในทะเลใจของตน ยืนหยัดในการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ให้ดำเนินไปให้จงได้ ตามภูมิตามขั้นและข้อปฏิบัติทั้ง ๓ ประการนี้ พึงประคับประคองการปฏิบัติให้ประกอบกันอยู่ตามส่วนอันสมควร พึงปฏิบัติในศีล พึงปฏิบัติในสมาธิ และพึงปฏิบัติอบรมทางปัญญา

ทุกขสัจจะ

การปฏิบัติอบรมทางปัญญานั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ก็คือการพิจารณาในสัจจะทั้ง ๔ อันเป็นหลักใหญ่ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และได้ทรงแสดงสั่งสอนไว้ คือ ทุกขสัจจะ สภาพที่แท้จริงคือทุกข์เป็นต้น และในทุกขสัจจะนั้น ก็ให้พิจารณาไปตามพระพุทธาธิบายโดยลำดับก่อนว่า

ชาติปิ ทุกฺขา	ความเกิด เป็นทุกข์
ชราปิ ทุกฺขา	ความแก่ เป็นทุกข์
มรณมฺปิ ทุกฺขํ	ความตาย เป็นทุกข์
โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสาปิ ทุกฺขา	ความโศก ความคร่ำครวญ ร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์
อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข	ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดยนายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ปิเยหิ วิปฺปโยโค ทุกฺโข ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์

ยมฺปิจฺฉํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นสมประสงค์ เป็นทุกข์

สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา กล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ เป็นทุกข์ ดังนี้

พระพุทธาธิบายนี้ ชี้ให้เห็นสัจจะ คือความจริงของชีวิต ว่าจะต้องมีเกิด แก่ ตาย จะต้องประกอบด้วยความเกิด เป็นต้น จะต้องมีความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก จะต้องมีความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก จะต้องมีความปรารถนาไม่สมหวัง และทั้งหมดนี้ก็รวมเข้าที่ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ อันรวมเข้าเป็นกายและใจ อันรวมเข้าเป็นตัวชีวิตนี้เอง ให้รู้สัจจะ คือความจริงของชีวิต ว่าเป็นไปอยู่อย่างนี้ นี้เป็นทุกขสัจจะ สภาพที่แท้จริงคือทุกข์ ที่ควรพิจารณาให้รู้ไว้เป็นประการแรก

(๑๕ ธันวาคม ๒๕๑๕)

๑๔

จิตเป็นธาตุรู้

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ แม้จะเป็นความรู้หลง แต่ก็อาจกำจัดความหลงให้เป็นธาตุรู้ที่รู้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงขึ้นได้ และเมื่อความหลงหายไป ก็เป็นธาตุรู้ที่บริสุทธิ์ หน้าที่ของทุก ๆ คนที่พึงปฏิบัติก็คือ ปฏิบัติในภาวนากับปหานะ **ปฏิบัติในภาวนา** นั้น ก็คือภาวนาใน **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** **ปฏิบัติในปหานะนั้น** คือละกิเลสและกองทุกข์ไปตามควรแก่การภาวนา

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจาก ... TUDC โดย ... 08/06/2564

ภาวนา พุทโธ ธัมโม สังโฆ นี้ ไม่ใช่หมายความเพียงภาวนาด้วยถ้อยคำ การภาวนาเพียงถ้อยคำ ก็จะเป็นเหมือนอย่างนกแก้วนกขุนทองหัดพูดภาษาคน ซึ่งไม่รู้ความหมายของคำที่พูด หัดแต่เสียงเท่านั้น แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังอาจได้ประโยชน์ในการรวมจิตเข้ามา

ภาวนาใน **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** ในที่นี้ หมายถึงภาวนาด้วยระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ โดยศีล โดยสมาธิ และโดยปัญญา เพราะว่าศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมด้วยวิมุตติ อันเป็นผล และนิพพาน ซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นธรรมที่อยู่เหนือเหตุและผล รวมเข้าเป็น **องค์พระพุทโธ** ก่อน และ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ นิพพาน เหล่านี้ ก็เป็น **องค์พระธรรม** ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้แจงให้เกิดเป็น **องค์พระสังโฆ**ขึ้น เพราะฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติ วิมุตติ อันเป็นผลของความปฏิบัติ และนิพพาน อันเป็นธรรมอันเหนือเหตุเหนือผลที่ปรากฏแก่ผู้ประสบผู้พบ จึงเป็นองค์พระพุทโธ ธัมโม สังโฆ ภาวนาในพุทโธ ธัมโม สังโฆ จึงต้องปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ความระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยพระคุณ โดยบุคลาธิษฐานก็ดี โดยธรรมาธิษฐานก็ดี ย่อมเป็นอุปกรณ์ก่อให้เกิดศรัทธาปสาทะ นำให้เกิดสมาธิส่งเสริมให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คือ ปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติที่รวมอยู่ในองค์พระพุทโธ ธัมโม สังโฆ โดยตรง เพราะฉะนั้น ภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ จึงไม่หมายถึงการภาวนาด้วยถ้อยคำ แต่หมายถึงการปฏิบัติทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้บังเกิดขึ้น เพื่อให้ลุนิพพานโดยลำดับ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

๑. **ภาวนาในศีล** ภาวนาในศีล ก็มิได้หมายความว่า ภาวนาว่า **สีลํ สีลํ** จะหมายถึงการปฏิบัติ ทำ **วิรัติเจตนา** ความตั้งใจงดเว้นจากภัยเวรอันนั้น ตั้งต้นแต่ภัยเวร ๕ ประการให้บังเกิดขึ้น ให้มีวิรัติเจตนาประจำอยู่ในใจ โดยตั้งใจไว้ด้วยการรับจากพระก็ดี ด้วยความตั้งใจไว้เอาเองก็ดี ก็สำเร็จเป็นวิรัติเจตนา เป็นศีลได้ทั้งนั้น ตั้งใจขึ้นเมื่อใดก็เป็นศีลขึ้นเมื่อนั้น ดั่งนี้ เป็นการภาวนาในศีล ปหานะ คือ การละภัยเวรอันเป็นเครื่องเดือดร้อนต่าง ๆ ก็บังเกิดตามขึ้นมาทันที ภาวนาในศีลนี้ต้องมีเป็นภาคพื้น

๒ **ภาวนาในสมาธิ** และก็ต้องภาวนาในสมาธิ คือทำจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ทั้งหลาย ด้วยเปลื้องจิตจากอารมณ์อันเป็นเครื่องก่อนิวรณ์ ด้วยนำจิตให้เข้ามาตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ จะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือจะบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ แม้โดยพยัญชนะหรือถ้อยคำดังกล่าวมาข้างต้นก็ได้ เพียงเพื่อเป็นอุบายให้เกิดความรวมใจ ให้ใจสงบจากอารมณ์และกิเลส คือนิวรณ์ทั้งหลาย ด้วยการบริกรรมว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาปฏิบัติ รู้เรื่องรู้ราวมาแล้ว แม้จะบริกรรมว่า พุทโธ คำเดียว แต่ความรู้เรื่องพระพุทโธก็ย่อมแล่นเข้ามาด้วย เมื่อบริกรรมว่า ธัมโม สังโฆ ความรู้เรื่องพระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมแล่นเข้ามาด้วย

๓ **ภาวนาในปัญญา** และเมื่อความรู้เรื่องนี้ ได้เลื่อนขึ้นเป็นความรู้องค์จริง อันเกิดจากความปฏิบัติให้เข้าถึง เมื่อบริกรรมว่า **พุทโธ ธัมโม สังโฆ** ความรู้ดั่งนี้ก็ย่อมแล่นตามเข้ามาด้วย ทำให้เกิดศรัทธาปสาทะและปัญญาตั้งมั่นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น และเมื่อเป็นดั่งนี้ จิตก็สงบจากกาม

และอกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าได้ภาวนาในสมาธิ และก็ย่อมจะมีปหานะคือการละกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตใจสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ธาตุรู้ของจิตก็จะแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น เพราะว่า เครื่องปิดคือกามและอกุศลธรรมทั้งหลายสงบไป ธาตุรู้ก็แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ก็เป็นโอกาสที่จะพิจารณาในนามรูป ให้เห็นสัจจะคือความจริง

สัจจะคือความจริงของนามรูปนั้น ก็คือ

(๑) **อนิจจตา** ความเป็นของไม่เที่ยง

(๒) **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์

(๓) **อนัตตตา** ความเป็นของไม่ใช่ตน

สภาพทั้ง ๓ นี้มีอยู่แก่นามรูป ลักษณะ คือเครื่องกำหนดหมายให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข เป็นอนัตตา ก็มีอยู่และก็มีอยู่อย่างไม่ปิดบัง เป็นสิ่งที่มีอยู่ปรากฏชัดแจ้ง พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้ทรงเห็นและตรัสบอกแสดงเอาไว้นำทางให้ผู้ปฏิบัติพิจารณา กล่าวคือ ให้พิจารณาถึงความเกิด ความดับ ที่ปรากฏอยู่แก่นามรูป ทั้งระยะยาวและทั้งระยะสั้น เกิดดับที่ปรากฏแก่นามรูปนี้ พิจารณาอย่างสามัญก็คือ เกิด แก่ ตาย ที่มีอยู่แก่นามรูปนี้ เกิด แก่ ตายนี้ เป็นสัจจะของนามรูปของชีวิตนี้ ซึ่งเมื่อย่นเข้ามาในระยะสั้นแล้ว ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต ในปัจจุบัน

อัตตานุทิฏฐิ

การพิจารณาทีแรก จะมองไม่เห็นความดับ จะเห็นแต่ความเกิด และความเกิดที่มองเห็นจะปรากฏเป็น **ตัวชีวะ** คือความเป็นอยู่เหมือนอย่างไม่ดับ แต่เมื่อหมั่นพิจารณาบ่อย ๆ ด้วยจิตที่สงบจากกามและอกุศล

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ วันดอาย 08/06/2564

ธรรมทั้งหลาย จะเห็นความดับขึ้นมาคู่กับความเกิด และเมื่อสติปัญญาที่

พิจารณาฉับไวยิ่งขึ้น ความดับจะปรากฏเต็มที่เหมือนอย่างมีแต่ความดับอย่างเดียว และเมื่อเป็นดั่งนี้ นิโรธ คือความดับทุกข์ ก็จะปรากฏชัดเต็มที่ เมื่อปรากฏแต่ความเกิด เป็นตัวชีวะ คือเป็นตัวความดำรงอยู่ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ คือตัณหา อุปาทาน วิ่งเข้าจับชีวะที่เป็นตัวความดำรงอยู่นั้นทันที ตัวเรา ของเรา ก็ปรากฏขึ้นทันที และเมื่อเป็นดั่งนี้ ทุกข์ต่าง ๆ มีโสกะ ปริเทวะเป็นต้น ก็ปรากฏขึ้นทันที มิใช่แต่เท่านี้ แม้เกิด แก่ ตาย ซึ่งเป็นธรรมดา ก็ปรากฏเป็นตัวทุกข์ขึ้น และก็จะต้องมีความประจวบ ต้องมีความพลัดพราก ต้องมีปรารถนาต่าง ๆ เพราะอำนาจของตัวสมุทัย คือตัณหา อุปาทาน ที่เข้าจับอยู่กับตัวชีวะ ความเป็นอยู่หรือความดำรงอยู่และตัวชีวะดังกล่าวนี้เอง เป็นตัว **อัตตานุทิฏฐิ** ความตามเห็นว่าเป็นอัตตาตัวตน ประกอบด้วย ตัณหา อุปาทาน อวิชชา รวมอยู่ด้วยกันหมด เกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดา ก็กลายเป็นตัวทุกข์ขึ้น เพราะว่าเกิด แก่ ตาย ที่เป็นตัวธรรมดานั้น ไม่มี สัตว์ บุคคล เกิด แก่ ตาย แต่เมื่อมีอัตตา-นุทิฏฐิ ความตามเห็นว่าอัตตาตัวตนขึ้น ก็เกิดมีตัวเรา เกิด แก่ ตาย ชาติจึงเป็นทุกข์ขึ้น ชราจึงเป็นทุกข์ขึ้น มรณะจึงเป็นทุกข์ขึ้น และโสกะปริ-เทวะเป็นต้นก็เกิดขึ้น ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็มีขึ้น ความปรารถนาไม่ได้สมหวังก็มีขึ้น ก็เป็นทุกข์ตามกันขึ้นไปหมด และนามรูปอันนี้ ซึ่งเป็นธรรมดาอันหนึ่งก็เป็นทุกข์ขึ้น และเป็นที่รองรับทุกข์ทั้งหมด เพราะเมื่อชั้นต้นเป็นทุกข์ นามรูปซึ่งเป็นที่รองรับก็พลอยเป็นทุกข์ขึ้นทั้งหมด ความปรารถนาที่เป็นความปรารถนาฝืนธรรมดาย่อมมีขึ้น เพราะว่าเมื่อมีสมุทัยอยู่ ทุกข์ต่าง ๆ ก็ต้องเกิดขึ้นตั้งแต่ ชาติทุกข์ เป็นต้น แต่เมื่อเป็นทุกข์ ก็ย่อมปรารถนาที่จะให้ทุกข์นั้น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย [illegible] 08/06/256[illegible]

หายไป แต่เมื่อมีอัตตานุทิฏฐิ หรือตัณหาอุปาทานอยู่ ก็ไม่อาจที่จะพ้นจากทุกข์ได้ ก็ต้องเป็นทุกข์ เหมือนอย่างเอามือจับไฟ เกิดความร้อน ก็ปรารถนาที่จะให้ไม่ร้อน แต่ว่าไม่ปล่อยไฟ ดังนี้ ก็เป็นไปไม่ได้ เป็นความปรารถนาไม่สมหวังจนกว่าจะปล่อยไฟ เมื่อปล่อยไฟ ก็ไม่ต้องปรารถนา ความร้อนก็หายไป

เพราะฉะนั้น เมื่อยังปรากฏแต่ความเกิดเป็นตัวชีวะ เป็นที่วิ่งเข้ามาจบแห่งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นอัตตานุทิฏฐิ สมุทัยย่อมปรากฏเต็มที่ สิ่งต่าง ๆ ก็เป็นทุกข์ขึ้นหมด ต่อเมื่อได้ภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ จนถึงขั้นปัญญาพิจารณาให้เห็นความดับขึ้นมาคู่กับความเกิด คือเห็นเกิดดับทุกข์ก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ต่อเมื่อเห็นความดับปรากฏเต็มที่ ตัณหา อุปาทาน ไม่มีที่เกาะ อัตตานุทิฏฐิตกลงไป ทุกข์ก็ตกลงไปหมด นิโรธคือความดับทุกข์ก็ปรากฏเต็มที่ การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ขั้นปัญญา ย่อมนำไปสู่วิมุตติ นิพพาน ให้สำเร็จเป็นปหานะ การละอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ละอัตตานุทิฏฐิ ฉะนั้น การภาวนาใน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ในขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นไปเพื่อปหานะการละไปโดยลำดับ จึงเป็นข้อปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งปวง

(๒๑ ธันวาคม ๒๕๑๕)

๑๕

จิตเป็นธาตุรู้

จิตนี้เป็นธาตุรู้ แต่ยังเป็นรู้หลง รู้ผิด เพราะยังมีอวิชชาความไม่รู้ในสัจจะเป็นเครื่องปิดบังจิตที่เป็นธาตุรู้ จึงรู้ผิดรู้หลง อันเรียกว่า **อวิชชา** ฉะนั้น สิ่งที่รู้อยู่อันเป็นรู้ผิดรู้หลงนั้น จึงผิดไปจากสัจจะ พระพุทธเจ้าได้

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บรรชัยภูมิ หมู่ร้าย 08/06/2564

ทรงกำจัดอวิชชา ธาตุรู้ของพระองค์จึงเป็นธาตุรู้ที่ถูกต้องตามสัจจะดังที่เรียกว่า **ตรัสรู้** เพราะฉะนั้น จึงเป็นความรู้ถูก จึงถูกต่อสัจจะ คำสั่งสอนของพระองค์ก็เป็นคำสั่งสอนที่ถูกต่อสัจจะ ฉะนั้น ทุก ๆ คนจึงต้องการขัดเกลาอวิชชาจากจิต สมควรที่จะสดับฟังและพิจารณาตามสัจจะที่ทรงสั่งสอน แม้จะขัดต่อความรู้ความเห็นของตน แต่เมื่อได้ปฏิบัติขัดเกลาไป ธาตุรู้ก็จะรู้ถูกต้องขึ้น และก็จะรับรองสัจจะตามที่ทรงสั่งสอน

ประมวลสัจจะ

คำสั่งสอนของพระองค์ที่แสดงสัจจะนั้น ก็ประมวลเข้าในสัจจะทั้ง ๔ คือ

๑ **ทุกขสัจจะ** สัจจะคือ ทุกข์

๒ **สมุทัยสัจจะ** สัจจะคือ เหตุให้เกิดทุกข์

๓ **นิโรธสัจจะ** สัจจะคือ ความดับทุกข์

๔ **มัคคสัจจะ** สัจจะคือ ความปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ทุกขสัจจะ

ทุกขสัจจะนั้น ก็รวมเข้ามาที่ขันธ์อันเป็นที่ยึดถือทั้ง ๔ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ อันเรียกว่า ปัญจอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ย่นลงก็เป็นนามรูป

ในเบื้องต้นก็พึงพิจารณาให้รู้จักขันธ์ทั้ง ๕ คือ

๑. **รูปขันธ์** กองรูป คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม นี้

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

๒. **เวทนาขันธ์** กองเวทนา อันได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกาย และทางใจนี้

๓. **สัญญาขันธ์** กองสัญญา ก็ได้แก่ ความจำได้หมายรู้ จำรูป จำเสียง เป็นต้นนี้

๔. **สังขารขันธ์** กองสังขาร ก็ได้แก่ความคิดปรุง หรือความปรุงคิดไปในรูปในเสียงเป็นต้น เป็นการปรุงดีบ้าง ปรุงไม่ดีบ้าง ปรุงเป็นกลาง ๆ บ้าง อันเป็นอาการปรุงทางใจ ที่เป็นไปอยู่นี้

๕. **วิญญาณขันธ์** กองวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นที่รู้อยู่นี้ ทุก ๆ คนมีขันธ์ทั้ง ๕ นี้อยู่ด้วยกัน และขันธ์ทั้ง ๕ นี้ตั้งต้นขึ้นด้วยชาติ คือความเกิด ลงท้ายด้วยมรณะ คือความตาย จากเกิดจนถึงตายก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงเรื่อยไป ลักษณะที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลง เรียกว่าเป็นชรา คือความแก่ไปโดยลำดับ เกิด แก่ ตาย จึงเป็นธรรมดาของขันธ์ทั้ง ๕ และข้อที่พึงพิจารณาก็พิจารณาให้เห็นธรรมดา คือ เกิด แก่ ตาย ที่มีประจำอยู่นี้ รวมลงก็เป็นความเกิดความดับ

ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นสิ่งที่มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ความเกิด ความดับของขันธ์ทั้ง ๕ นี้ พิจารณาเห็นได้ทั้งอย่างหยาบ ทั้งอย่างละเอียด

๑. **ความเกิดความดับอย่างหยาบ** ความเกิดความดับอย่างหยาบนั้น ก็คือ ความเกิดความดับที่มีเป็นขั้น ๆ ตอน ๆ ดังเช่นความเกิดที่มีเป็นเบื้องต้น และความตายที่มีเป็นที่สุด เป็นลักษณะเกิดดับอย่างหนึ่งที่สกัดอยู่ข้างต้น สกัดอยู่ข้างปลาย แต่นับว่าเป็นระยะยาว

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ งานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2566

๒. **ความเกิดความดับอย่างละเอียด** ความเกิดความดับ ย่นให้สั้นเข้ามาก็เป็นวัย วัยแบ่งเป็นปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย ปฐมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายปฐมวัยก็เป็นดับ มัชฌิมวัย ต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ปัจฉิมวัยต้นก็เป็นเกิด ปลายก็เป็นดับ ดั่งนี้ ก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้เข้ามา และก็พิจารณาให้เห็นเกิดดับใกล้ชิดเข้ามาเป็นลำดับ จนถึงให้เห็นเกิดดับ ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิต สิ่งที่ปิดบังมิให้เห็นก็คือสันตติ ความสืบต่อ กล่าวคือ เกิดดับและก็เกิดต่อไปอีก เหมือนอย่างหายใจเข้าหายใจออก แล้วก็หายใจเข้าไปอีก มีสันตติ คือความสืบต่อไปดังนี้

สันตตินี้เอง เป็นเครื่องปิดมิให้เห็นอาการดับที่มีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ก็พึงพิจารณาให้เห็นได้ตามเหตุและผล กำหนดการพิจารณาให้แน่วลงไปด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น สัจจะ คือความจริง อันได้แก่เกิด ดับ ก็จะปรากฏชัดขึ้น เมื่อเกิดดับปรากฏชัดขึ้น ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ก็จะปรากฏ เพราะสิ่งที่เป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์นั้นก็ได้แก่ตัวเกิดดับนี่แหละ สิ่งที่เกิดดับเป็นสิ่งที่ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ถูกเกิดดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่าเป็นทุกข์ และเป็นตัวทุกข์อยู่ตามธรรมชาติ ธรรมดาตัวทุกข์ที่มีอยู่เป็นไปอยู่ตามธรรมชาติธรรมดานี้ **ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง** เหมือนอย่างต้นไม้ ภูเขาทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่ว่าที่มีบุคคล มีเรา มีเขา เข้าไปเป็นทุกข์นั้น ก็เพราะมีสมุทัยอันเป็นสัจจะข้อที่ ๒

สมุทัยสัจจะ สัจจะ คือสมุทัย นั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสชี้เอาตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ดังที่ได้ตรัสไว้ในนิเทศแห่งสมุทัยสัจจะ ทั่ว ๆ ไปว่า **ตัณหา** ที่ให้เกิดใหม่ สหรคต คือ ไปกับ **นันทิ** และ **ราคะ** คือความเพลินและความติดใจยินดี มีความเพลิดเพลินยินดียิ่ง ๆ ขึ้นไป อารมณ์นั้น ๆ ได้แก่

๑. **กามตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

๒. **ภวตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากในภพ คือ ความเป็นนั่น เป็นนี่ต่าง ๆ

๓. **วิภวตัณหา** ความดิ้นรนทะยานอยากในวิภพ คือ ความไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ต่าง ๆ หมายถึงความอยากที่จะให้สิ่งที่ไม่ชอบ ภาวะที่ไม่ชอบ สิ้นไปหมดไป หรือความต้องการที่จะทำลายสิ่งที่ไม่ชอบภาวะที่ไม่ชอบ

ใน **ปฏิจจสมุปบาท** อันแสดงธรรมที่อาศัยกันบังเกิดขึ้น อันเนื่องกันไปเป็นสาย ได้ยก **อวิชชา** ความไม่รู้ในสัจจะเป็นข้อต้น โดยเป็นปัจจัยแห่งข้อต่อ ๆ มาจนถึงตัณหา และ **ตัณหา** ก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน คือ ความยึดถือ **อุปาทาน** ก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ **ภพ** ก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ **ชาติ** ก็เป็นปัจจัยให้เกิด **ชรา** และ **มรณะ** และ **โสกะ ปริเทวะ** เป็นต้น ต่าง ๆ กองทุกข์ทั้งสิ้น ย่อมเกิดขึ้นสืบมาจาก อวิชชา ดังนี้

เพราะฉะนั้น ตามนัยปฏิจจสมุปบาทนี้ ตัณหาจึงสืบเนื่องมาจากอวิชชา และเป็นปัจจัยสืบต่อไป อุปาทาน คือ ความยึดถือ เมื่อยกเอาเฉพาะตัณหาและอุปาทาน ก็กล่าวสั้นว่า ได้แก่ความอยากยึด อยากอยู่ในสิ่งใด

ก็ยึดในสิ่งนั้น อยากเป็นตัณหา ยึดเป็นอุปาทาน เพราะฉะนั้น ทั้งสองนี้จึงเนื่องกันอย่างใกล้ชิด แม้จะยกขึ้นกล่าวเพียงข้อเดียว ก็จะต้องมีอยู่ถึงสอง เหมือนอย่างยกตัณหาขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็ต้องมีอุปาทานอยู่ด้วย หรือยกอุปาทานขึ้นกล่าวข้อเดียว ก็หมายถึงว่า มีตัณหาอยู่ด้วย เพราะฉะนั้น เพราะตัณหาอุปาทานดังกล่าวนี้เอง ขันธ์ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา โดยไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์ไปเอง แต่เมื่อมีตัณหาอุปาทานเข้าไปจับ ขันธ์ทั้ง ๕ จึงเป็นอุปาทานขันธ์ขึ้น คือขันธ์เป็นที่ยึดถือ เมื่อเป็นอุปาทานขันธ์ขึ้น จึงมี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นขึ้น เพราะว่า เมื่อตัณหาอุปาทานเข้าไปเกี่ยวข้องยึดถือ ขันธ์ทั้ง ๕ นี้ก็เป็นเราขึ้น เป็นของเราขึ้น เป็นตัวตนของเราขึ้น

เมื่อมีเรา มีของเรา มีตัวตนของเรา จึงมีเรา มีของเรา มีตัวตนของเรา เกิดเป็นทุกข์ขึ้น เมื่อขันธ์เกิดก็เราเกิด ขันธ์แก่ก็เราแก่ ขันธ์ตายก็เราตาย เพราะมีตัณหาอุปาทานอยู่ในขันธ์ จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ขึ้น ทุกข์จึงบังเกิดขึ้นเต็มอัตรา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไร รัญจวนใจ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คับแค้นใจเป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวังเป็นทุกข์ แต่ละอย่าง และเมื่อกล่าวโดยย่อ ก็ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ นี้แหละเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่รวมรับทุกข์ทั้งหมด

เมื่อมีตัณหาอุปาทานขึ้นในขันธ์ ขันธ์ก็เป็นอุปาทานขันธ์ขึ้น จึงมีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นทุกข์ ทุกข์บังเกิดขึ้นเต็มอัตรา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแล้ว แต่เมื่อไม่มีตัณหาอุปาทานในขันธ์ ขันธ์ก็ไม่เป็น

อุปาทานขันธ์ แต่เป็นขันธ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา ก็เป็นทุกข์อยู่ตามธรรมชาติธรรมดา แต่ไม่มีใครเป็นทุกข์ ทุกข์เป็นทุกข์อยู่เอง ฉะนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้ทุกขสัจจะ สัจจะคือทุกข์แล้ว จึงได้ทรงแสดงสมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาจับตัวเหตุของทุกข์คือตัณหาอุปาทานที่บังเกิดขึ้นในขันธ์ และได้ตรัสชี้ให้เห็นลักษณะของตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ ตั้งต้นแต่ **โปโนพฺภวิกา** เป็นเหตุให้ถือเอาภพใหม่ คือให้เกิดอีก **นนฺทิราคสหคตา** ไปกับ นันทิ คือความเพลิน และราคะ ความติดใจยินดี **ตตฺร ตตฺราภินนฺทินี** มีความเพลิดเพลินยินดียิ่งในอารมณ์นั้นๆ และก็ได้ทรงจำแนกออกเป็น กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดังที่ได้กล่าวแล้ว

ปิยรูป สาตรูป

และต่อจากนั้นได้ทรงแสดง **ปิยรูป สาตรูป** ที่แปลตามศัพท์ว่า รูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่สำราญใจ

คำว่า **รูป** ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงรูปที่ตามองเห็นอย่างเดียว อันเป็นรูปในอายตนะทั้ง ๖ แต่ก็หมายถึง **นิมิต** คือเครื่องกำหนดหมายของตัณหาที่เกิดขึ้น เพราะว่าตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ที่บังเกิดขึ้นนี้ ต้องมีนิมิตคือเครื่องกำหนดหมาย ไม่ใช่ว่าจะบังเกิดขึ้นเอง เหมือนอย่างไฟที่บังเกิดขึ้นก็ต้องมีเชื้อ ถ้าไม่มีเชื้อไฟก็ไม่บังเกิดขึ้น ปิยรูป สาตรูปนี้ ก็คือตัว**เชื้อตัณหา** เป็นเครื่องแหย่ให้ตัณหาบังเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้เอาไว้สำหรับเป็นทางพิจารณาจับตั้งแต่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก อายตนะภายในก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือใจ อายตนะภายนอกก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรม คือเรื่องราวเหล่านี้เป็น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย นนชัยภูมิ ที่มีคอาย 08/06/2564

ปิยรูป สาตรูป คือเป็นเชื้อเป็นนิมิตให้ตัณหาบังเกิดขึ้น หรือเป็นเครื่องแหย่ให้ตัณหาบังเกิดขึ้น เรียกว่า **ตัณหารัก ตัณหาชอบ** สิ่งเหล่านี้เป็นปิยรูป สาตรูป ของตัณหา เป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ เหมือนอย่างเชื้อไฟเป็นสิ่งที่ไฟชอบ เป็นปิยรูป สาตรูปของไฟ อายตนะภายใน อายตนะภายนอกเป็นต้น ก็เป็นปิยรูป สาตรูปของตัณหา คือเป็นสิ่งที่ตัณหาชอบ ดังจะพึงพิจารณาเห็นได้ว่า เมื่ออายตนะภายในภายนอกประจวบกัน ยกตัวอย่างตากับรูปประจวบกัน ตัณหาจะวิ่งจากรูปที่ตาเห็นแล่นเข้าไปสู่ใจ เป็นกามตัณหาบ้าง ภวตัณหาบ้าง วิภวตัณหาบ้าง ตากับรูปจึงเป็นคู่แรกที่เป็นปิยรูป สาตรูปของตัณหา จึงได้ตรัสให้หัดพิจารณาว่า ตัณหาเกิดขึ้นที่ตากับรูปนี่แหละ ที่หูกับเสียงนี่แหละเป็นต้น ก็เพื่อที่จะให้รู้เท่ารู้ทันและให้จับพิจารณาให้รู้ว่านี่แหละเป็นตัว ปิยรูป สาตรูปของตัณหา ตัณหาชอบอยู่ที่ตากับรูป หูกับเสียงนี่แหละเป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็น ปิยรูป สาตรูปของตัณหา และเมื่อมีความรู้เท่าทันดังนี้ ก็จักเป็นตัวสติเป็นตัวปัญญา จะเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องอ้าง เป็นเครื่องดับ ได้อย่างหนึ่ง

(๒๘ ธันวาคม ๒๕๑๕)

๑๖

ดวงตาแห่งปัญญา

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้ตรัสรู้ คือเป็นผู้รู้ ผู้เห็นสัจจะ ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลส เป็นผู้พ้นจากกองทุกข์ทั้งสิ้น และได้ทรงมีพระกรุณาแผ่ไปในสัตวโลกทุกกาลทุกสมัย ธรรม คือคำสั่งสอนของพระองค์ เมื่อตั้งใจฟังก็จะได้ประสบพบพระคุณของพระองค์ คือ พระปัญญา พระบริสุทธิ์ และพระกรุณา ดังกล่าวแล้ว ธรรมที่ทรงสั่งสอนด้วยความรู้ ความเห็น

ย่อมประมวลลงในสัจจะทั้ง ๔ ดังที่เรียกว่า อริยสัจจ์ ๔ แต่ผู้ที่จะพึงและพิจารณาให้เข้าถึงสัจจะ ก็จำจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติในธรรมปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานขัดเกลาจิตใจจากกิเลสอย่างหยาบด้วยศีล และกิเลสอย่างกลางด้วยสมาธิ เมื่อมีศีลเป็นภาคพื้น และมีจิตเป็นสมาธิสงบสงัดจากกาม และอกุศลกรรมซึ่งเป็นเครื่องหุ้มห่อ การพิจารณาสัจจะธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงจะปรากฏได้ง่าย และพระพุทธเจ้าจะปรากฏเหมือนอย่างเป็นผู้ชูดวงประทีปในที่มืด สำหรับผู้ที่มีจักษุคือดวงตาจะได้มองเห็นทาง เมื่อพระองค์ทรงชูประทีปขึ้นในที่มืด ทุก ๆ คนก็จะต้องมีดวงตาและจะต้องลืมตาขึ้นมองดั่งนี้ จึงจะเห็นทางที่ทรงส่องให้เห็นด้วยประทีป ฉะนั้น ธรรมที่ทรงแสดงสั่งสอน จึงเป็นเหมือนอย่างดวงประทีปที่ทรงชูขึ้นในที่มืด เมื่อธรรมคือคำสั่งสอน ยังดำรงอยู่ยังเป็นไปอยู่ ดวงประทีปสำหรับส่องให้มองเห็นสัจจะในโลกนี้ก็ยังมีอยู่

ฉะนั้น ในบัดนี้ จึงตกอยู่แก่หน้าที่ของเราทั้งหลายทุกคน ที่จะต้องใช้ดวงตาลืมตาดูทางที่ทรงส่องแสดงนั้น ดั่งนี้ จึงจะบังเกิดประโยชน์และพระพุทธเจ้าก็จะปรากฏเป็นสรณะ คือที่พึ่งอย่างแจ้งชัด พระพุทธะทรงเป็นสรณะ คือที่พึ่งก็ในฐานะที่ทรงชูดวงประทีปให้มองเห็นทาง ธรรมเป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยเป็นทางที่ประทีปส่องให้มองเห็น และพระสงฆ์เป็นสรณะ คือที่พึ่ง ก็โดยที่ได้เป็นผู้เดินไปในทางที่ทรงส่อง ได้บรรลุถึงความเกษมสวัสดิ์แล้ว และผู้ปฏิบัติทุกคนก็เป็นผู้เดินตามพระสงฆ์ และเมื่อเดินไปประสบความสวัสดี ก็เป็นผู้เข้าหมู่พระสงฆ์นับเนื่องอยู่ในพระรัตนตรัย และเมื่อเป็นดั่งนี้ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ย่อมมาประมวลกันเต็มที่ แต่ดวงตาที่ทุก ๆ คนมีอยู่ซึ่งจะพึงลืมตาขึ้นดูทางนั้น ก็

ย่อมมีกิเลสธุลี คือผงกิเลส ที่เข้าตาอยู่น้อยบ้าง มากบ้าง อันทำให้มองไม่เห็นชัดหรือมองไม่เห็น

ผงกิเลสเข้าดวงตาแห่งปัญญาของสัตวโลก

พระพุทธเจ้า ในขั้นแรกที่ท่านเล่าว่า ไม่คิดจะโปรดโลกก็เพราะปรารภถึงผงกิเลสที่เข้าตาสัตวโลกอยู่มีมากมาย แม้จะทรงส่องประทีปส่องทาง แต่เมื่อสัตวโลกมีผงกิเลสเข้าตากันมาก ไม่อาจจะเห็นทางได้ การสอนก็เป็นการสอนเหนื่อยเปล่า ไม่สำเร็จประโยชน์ แต่อาศัยพระกรุณาที่ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า สัตวโลกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อยมีอยู่ อาจที่จะพอมองเห็น อาจที่จะเขี่ยผงที่เข้าตานั้นออกไป และเห็นทางชัดเจนได้มีอยู่ จึงได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอน และสัตวโลกจำพวกที่มีผงกิเลสเข้าตาน้อย อันพอจะเขี่ยออกให้มองเห็นทางได้นั้น ก็เรียกว่า **เวเนยยะ** หรือเวไนย คือผู้ที่พึงแนะนำได้ หรือ **ทัมมะ** ผู้ที่พึงฝึกได้ ดังในบทพระพุทธคุณว่า **ปุริสทมฺมสารถิ** ทรงเป็นสารถีฝึกคนที่พึงฝึกได้ ดั่งนี้ อันหมายความว่า สัตวโลกจำพวกที่เป็น อเวเนยยะ คือผู้ไม่พึงแนะนำอบรม หรือเป็นอทัมมะ ย่อมมีอยู่ ซึ่งสัตวโลกจำพวกนี้เป็นผู้ที่ไม่อาจจะทรงฝึกได้

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายผู้ที่ได้ตั้งใจปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ตั้งใจปฏิบัติตนอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา พยายามที่จะเขี่ยผงกิเลสที่เข้าตาปัญญา อันเป็นเครื่องกำบังไม่ให้มองเห็นสัจจะ คือความจริงให้น้อยเข้าโดยลำดับ ก็ย่อมจัดอยู่ในจำพวกที่รับการฝึก รับการแนะนำอบรมสั่งสอน ส่วนจะแนะนำอบรมได้ หรือฝึกได้ไม่ได้เพียงไรนั้น ก็สุดแต่การปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมของทุก ๆ คน

การปฏิบัติเพื่อที่จะเขี่ยผงกิเลสอันเข้าตาออกไปนั้น ก็คือการปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังกล่าว คือ

๑. **ศีล** การตั้งใจปฏิบัติอยู่ในศีลก็เป็นการเขี่ยกิเลสอย่างหยาบออกไป มีจิตใจสงบ งดเว้น กาย วาจา และใจของตนที่จะก่อภัยก่อเวร อย่างน้อยก็ ๕ ประการ อันผู้ปฏิบัติพึงสมาทานให้มั่นคง แม้ในขณะที่ปฏิบัติในสมาธิและปัญญา

๒. **สมาธิ** การปฏิบัติในสมาธิเป็นการปฏิบัติเขี่ยกิเลสอย่างกลางออกไป คือเป็นการปฏิบัติระงับนิวรณ์

๓. **ปัญญา** เมื่อนิวรณ์สงบ จิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายดวงตาก็จะแจ่มใสขึ้น การมองดูทางที่พระพุทธเจ้าทรงชูประทีปขึ้นไว้แล้วก็จะเห็นชัดขึ้น พระองค์ตรัสชี้ว่า นี่ทุกข์ เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ ความโศก ความร่ำไร รำพัน เป็นต้น เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ กล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ คือ กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ เป็นทุกข์ ดังนี้ พิจารณาดูทุกข์เหล่านี้ ก็ย่อมจะเห็นทุกข์ชัดเจนขึ้นว่าเป็นทุกข์จริง พิจารณาสมุทัยเหตุเกิดทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้บอกไว้ว่า คือตัณหา ความดิ้นรนความทะยานอยากของใจ ก็จะเห็นชัดได้ง่ายขึ้น และตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากของใจนี้ ตรัสชี้ให้พิจารณาดูที่ **ปิยรูป สาตรูปของตัณหา** ดังที่ได้กล่าวแล้วในครั้งก่อน คือที่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และมนะคือใจกับ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บุญชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เรื่องราวของใจ พระองค์ได้ทรงแสดงชี้ที่เกิดของตัณหา ตั้งต้นแต่อายตนะ

ภายใน อายตนะภายนอก ที่คู่กันเป็นต้นทาง แล้วก็ทรงชี้เข้ามาจนถึงอาการของใจ ที่เกิดขึ้นสืบจาก อายตนะภายใน อายตนะภายนอกกระทบกัน กล่าวคือ เมื่อดูที่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก ก็ให้ดูเข้ามาที่ตัวอาการของใจ ตั้งต้นแต่ วิญญาณ คือตัวความรู้ ก็ให้จับดูที่วิญญาณคือตัวความรู้นี้ และการจับดูวิญญาณคือตัวความรู้นี้ ก็จับดูที่ตา ที่หู เป็นต้นนี่แหละ ดังในบัดนี้ รู้เสียง คือเสียงที่กำลังพูดอยู่นี้ ผู้ที่พูดเองก็รู้เสียงที่ตนพูดเอง คือเป็นผู้ฟังด้วย และผู้ฟังทั้งหลายก็รู้เสียงที่พูดอยู่นี้ นอกจากนี้ ยังรู้เสียงอื่น ๆ ที่ดังแทรกเข้ามา เช่นเสียงรถ ความรู้เสียงนี้เป็นวิญญาณอย่างหนึ่งเรียกว่า โสตวิญญาณ รู้ทางหู เป็นความรู้เสียง ถ้าหากว่าไม่มีตัวความรู้เช่นในขณะที่สลบ หรือในขณะที่หลับ หรือแม้ว่าส่งใจไปเสียในที่อื่น หูก็ดับ คือไม่ได้ยิน แม้อายตนะทางอื่นก็เช่นเดียวกัน ลืมตาดูก็รู้รูป ถ้าไม่มีความรู้ แม้จะเห็นอะไรก็เหมือนไม่เห็น ไม่ต้องสลบไสลเพียงแต่ส่งใจไปในที่อื่นเท่านั้น ตาลืมอยู่ก็มองไม่เห็น เรียกว่าตาดับ รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้นก็เช่นเดียวกัน รู้ทางกาย เช่นในบัดนี้ รู้ร้อน รู้เย็น ลมมากระทบกายก็รู้เป็นความเย็น ยุงกัดก็รู้ก็เป็นรู้ทางกาย รู้ทางใจ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ ความรู้ในทางต่างๆ เหล่านี้ รู้ทางตาก็เป็น **จักขุวิญญาณ** คือรู้รูปเรียกว่า เห็นรูป รู้ทางหูก็เรียกว่า **โสตวิญญาณ** คือรู้เสียง เรียกว่าได้ยินเสียง รู้ทางจมูกก็เรียกว่า **ฆานวิญญาณ** คือรู้กลิ่นดังที่เรียกว่าทราบกลิ่น รู้ทางลิ้นเรียกว่า **ชิวหาวิญญาณ** คือรู้รส ได้แก่ทราบรสรู้ทางกายก็เรียกว่า **กายวิญญาณ** คือรู้สิ่งที่กายถูกต้อง เรียกว่า ทราบสิ่งที่กายถูกต้อง รู้ทางมโนก็คือใจ ก็เรียกว่า **มโนวิญญาณ** คือรู้เรื่องที่ใจคิดต่าง ๆ รู้เหล่านี้เป็น**ตัววิญญาณ** ตรัสสอนให้พิจารณาดูที่ตัวรู้ที่เป็น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

วิญญาณนี้ เป็นอันตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาถึงอาการของจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญ อายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกันก็เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็เป็นต้นทางซึ่งนับว่าเป็นชั้นนอก

พิจารณาถึงวิญญาณ นับว่าล่วงเข้ามาถึงขั้นใน จับตัววิญญาณ คือตัวรู้ ดังกล่าวนี้ที่เกิดทางอายตนะทั้งหลายดังกล่าว และก็จะมองเห็นตัณหาที่เกิดขึ้นที่อายตนะภายใน ภายนอก ที่วิญญาณเหล่านี้นี่แหละ จะเป็นกามตัณหาก็เกิดขึ้นที่นี่ ภวตัณหาก็เกิดขึ้นที่นี่ วิภวตัณหาก็เกิดขึ้นที่นี่ คือ อาการที่เป็นความอยากยึดอยู่ ในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยิน ในกลิ่นที่จมูกได้ในรสที่ลิ้นได้ ในโผฏฐัพพะที่กายได้ และในเรื่องราวที่ใจคิด มีอาการเป็นความอยากยึดอยู่ คืออยากจะได้รูปบ้าง เสียงบ้าง เป็นต้น หรืออยากจะเป็นนั่นเป็นนี่ ก็เนื่องอยู่กับรูปและเสียงเป็นต้น นี่แหละ หรือว่าอยากที่จะให้ รูป เสียง ที่ไม่ชอบสิ้นไปหมดไป นี่เป็นอาการที่อยากยึดทั้งนั้นมีลักษณะเป็นตัวตัณหา

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อมาพิจารณาที่อายตนะภายในภายนอก ที่ตัววิญญาณ คือตัวรู้ ดังนี้ ก็จะจับตัวตัณหาที่บังเกิดขึ้นได้ และตัณหาที่บังเกิดขึ้นนี้ วิ่งเข้ามาสู่จิตใจรวดเร็ว ตากับรูปกระทบกัน วิญญาณรู้ในรูปเกิดขึ้น ตัณหาก็วิ่งเข้าจับทันที จับในรูปนั้น ที่กล่าวว่าจับในรูปนั้น เป็นการกล่าวเพื่อเข้าใจง่าย แต่อันที่จริงนั้นจับทั้งตา ทั้งรูป จับทั้งตัววิญญาณเองความอยากยึดดังนี้ พิจารณาดูได้ที่ใจของตัวเองดังกล่าว นี่เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์

เพราะฉะนั้น ก็ให้มองให้เห็นตัณหาที่วิ่งเต้นอยู่ในใจของตัวเองว่า
เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564
มีอาการเป็นอย่างไร ท่านสอนให้จับพิจารณาดู และตัณหามันเต้นอยู่

ในใจตัวอย่างนี้ นี่เป็นกามตัณหา นี่เป็นภวตัณหา นี่เป็นวิภวตัณหามันเต้นอยู่อย่างนี้ อยากอยู่อย่างนี้ ยึดอยู่อย่างนี้ ความเพ่งพินิจเป็นตัวสติ ความรู้ว่านี่เป็นตัณหา และให้รู้ลงไปว่า นี่เป็นตัวสมุทัย คือเป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์ทั้งหมดดังกล่าวมาข้างต้นนั้น บังเกิดขึ้นเต็มที่ตั้งแต่ ชาติทุกข์ ชราทุกข์ คือตั้งแต่ต้นแถวจนถึงปลายแถว ก็เมื่อตัณหานี่แหละที่เข้ามาเต้นอยู่ในใจ ทำใจให้ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ให้อยากให้ยึดต่าง ๆ ไม่ปล่อยสติปัญญาที่เพ่งพินิจให้รู้ในสัจจะคือความจริง ดังนี้ เมื่อสัจจะคือความจริงปรากฏขึ้นว่า นี่เป็นตัวสมุทัยแล้ว ความปล่อย ความวาง ก็จะบังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นไปเองและทุกข์ต่าง ๆ ก็จะดับลงไปทันที ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้พิจารณาดูเข้ามาให้รู้จัก

(๔ มกราคม ๒๕๑๖)

๑๗

การปฏิบัติกุศลกรรมบถ

ชีวิตนี้มีอันตรายต่าง ๆ อยู่รอบด้าน ความมีชีวิตล่วงมาได้วันหนึ่ง ๆ เดือนหนึ่ง ๆ ปีหนึ่ง ๆ จึงเป็นความสวัสดีของชีวิต ที่นับว่าเป็นสิ่งที่ได้ด้วยยาก เพราะฉะนั้น จึงควรที่จะไม่ประมาท เลินเล่อเผลอเพลินอยู่ในเรื่องแวดล้อมทั้งหลาย ที่น่ายินดีเพลิดเพลิน แต่พิจารณาถึงสัจจะซึ่งทุกๆ คนจะต้องประสบ คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก อันมีอยู่ทุกขณะจิต ทุกขณะลมหายใจเข้าออก แต่ความดับนั้นยังมีความเกิดสืบต่อเป็นสันตติ จึงไม่ใช่เป็นความดับในที่สุด แต่แม้เช่นนั้น ทุก ๆ คนก็ไม่รู้จักกาลอันแน่

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย ... 08/06/2564

นอนของความดับในที่สุดซึ่งจะมีแก่ชีวิต ฉะนั้น ในขณะที่ชีวิตยังดำรงอยู่

ยังมีความสวัสดีอยู่ ก็ใช้ชีวิตประกอบกรณี คือกิจที่ควรทำต่าง ๆ อันเป็นกายสุจริต ความสุจริตทางกาย วจีสุจริต ความสุจริตทางวาจา มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ ความประพฤติอยู่ในกรณีอันเป็นสุจริตธรรมดังนี้ ย่อมเป็นกุศลกรรม กรรมที่เป็นกุศลอันเป็นของ ๆ ตน ชีวิตอันประกอบด้วยร่างกาย และใจส่วนที่เป็นนามธรรมทั้งปวง หาใช่เป็นของตนไม่ต้องแก่ไป ต้องเจ็บไป ต้องตายไป แม้สิ่งทั้งหลายที่มาประจวบเข้าเป็นลาภผลต่างๆ ก็เป็นสิ่งที่จะต้องพลัดพรากไปทุกอย่าง แต่ว่ากรรมที่บุคคลกระทำเอาไว้ ทั้งกุศลทั้งอกุศล ย่อมเป็นของ ๆ ตน

เพราะฉะนั้น จึงควรสั่งสมกรณีที่เป็นบุญเป็นกุศลทั้งหลาย ด้วยความไม่ประมาท และตั้งใจอบรมในกรรมฐาน ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติในสมถกรรมฐาน ทำจิตให้มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีความสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ในบางครั้งบางคราวหรือเสมอ ตามควรแก่ภาวะของตน และน้อมนำจิตที่สงบตั้งมั่น พิจารณาในสัจจะทั้ง ๔ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้น้อมเข้ามาให้เป็น **โอปนยิโก** ที่ตนเองให้เห็นสัจจะในตนเอง คือให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ในตนเอง สมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ในตนเอง ตลอดจนถึง นิโรธ-สัจจะ และมัคคสัจจะ ตามควรแก่ความปฏิบัติ การหัดพิจารณาให้รู้สัจจะตามที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสั่งสอนไว้ให้เป็นโอปนยิโก น้อมเข้ามาให้เห็นสัจจะในตน ดังนี้ ย่อมเป็นการปฏิบัติทางวิปัสสนากรรมฐาน อบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง

การพิจารณาให้รู้จักสมุทัย

กล่าวโดยเฉพาะพิจารณาให้รู้จัก สมุทัย คือตัณหา การพิจารณาสมุทัยนี้ ย่อมเป็นประโยชน์ เพราะว่า โดยปกตินั้น สมุทัยคือตัณหา เป็น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ บุญชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ตัวนายที่ครอบครองสั่งการทุก ๆ คนให้ปฏิบัติตาม ดังที่เรียกว่า เป็นทาสของตัณหา ตัณหาเป็นนายบงการใช้สอยบุคคลให้ทำนั่นทำนี่ต่าง ๆ บุคคลมิได้พิจารณาดูตัณหาที่เป็นตัวนายนี้ให้รู้จัก แต่ก็ปล่อยให้ตัณหาใช้ ให้เข้าครองบังคับบัญชา บุคคลก็เป็นคนใช้ที่ซื่อสัตย์ ที่เชื่อฟังตัณหาไปทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นผู้ชนะตัณหา และได้ทรงสั่งสอนธรรมไว้สำหรับที่จะเอาชนะตัณหาในใจของตนเอง ธรรมที่ทรงสั่งสอนทุก ๆ ข้อก็เพื่อที่จะเอาชนะตัณหาในใจนี่แหละ แม้จะยังเป็นทาสอยู่ แต่ก็ไม่เป็นทาสจนสุดตัว เริ่มที่จะขัดขืนคำสั่งของตัวตัณหา ที่จะทำตัวเองให้เป็นผู้รู้มีอำนาจต้านทานตัณหาขึ้นบ้าง และเพิ่มกำลังที่จะต้านทานตัณหาขึ้นโดยลำดับ ก็โดยการที่ปฏิบัติ ในศีล สมาธิ ปัญญา มาโดยลำดับและโดยเฉพาะการปฏิบัติทางปัญญาที่เป็นวิปัสสนานี้ ก็เป็นการที่ปฏิบัติต่อสู้ตัณหาในใจของตนเองโดยตรง ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ต้องให้พิจารณาดูทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้น และเมื่อตัณหาบังเกิดขึ้น ก็พิจารณาให้รู้จักลักษณะหน้าตาของตัณหา ทางที่ตัณหาบังเกิดขึ้นนั้น ก็ได้แก่ทางที่เรียกว่า ปิยรูป สาตรูป ซึ่งได้อธิบายมาแล้วว่า หมายถึง สิ่งที่เป็นเชื้อให้ตัณหาบังเกิดขึ้น วิ่งเข้ามาสู่จิตใจเหมือนอย่างเชื้อของไฟสำหรับที่จะให้ไฟติดเชื้อลุกโพลงขึ้น

การพิจารณา ปิยรูป สาตรูป

ปิยรูป สาตรูป แปลว่ารูปเป็นที่รัก รูปเป็นที่ชอบใจก็หมายถึงว่าสิ่งที่เป็นนิมิต คือที่กำหนดหมาย สิ่งที่เป็นเชื้อของตัณหา ซึ่งตัณหารักตัณหาชอบ เมื่อตัณหาพบเชื้อนี้เข้า ก็รักนัก ชอบนัก จะวิ่งเข้ามาจับเชื้อนี้ทันที จึงเรียกว่า ปิยรูป สาตรูป ดังกล่าวแล้ว และก็ได้ยกเอาอายตนะ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ภายในภายนอกที่เป็นคู่กัน เป็นปิยรูป สาตรูป คู่แรก ต่อมาก็วิญญาณที่ล่วงเข้ามาถึงใจ วิญญาณเป็นอาการของใจที่มีอาการเป็นตัวรู้ รู้รูปเมื่อตากับรูปประจวบกัน ดังนี้ เป็นต้น ตัณหาก็วิ่งเข้าจับอายตนะภายในภายนอก จับวิญญาณนี่แหละบังเกิดขึ้น และมิใช่แต่เพียงเท่านี้ พระพุทธเจ้ายังได้ทรงจำแนกแจกแจงละเอียดต่อไปอีก

สัมผัสทางใจ ๖

อาการของใจที่สืบต่อจากวิญญาณ คือ **สัมผัส** คำว่าสัมผัสนั้น แปลว่า ถูกต้องสัมผัส คือความถูกต้องนี้ ไม่ใช่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางกายซึ่งเป็นวัตถุต่อวัตถุด้วยกัน แต่หมายถึงสัมผัสถูกต้องทางใจ คือสัมผัสใจถูกต้องใจ ว่าถึงท่านอธิบายไว้ ท่านอธิบายไว้ว่า อายตนะภายในอายตนะภายนอก และวิญญาณ ๓ อย่างนี้ มาพบกันประจวบกัน เรียกว่า สัมผัส และก็จะแบ่งออกเป็น ๖ ตามอายตนะทั้ง ๖ กล่าว คือ

ตา ๑ รูป ๑ วิญญาณทางตา ๑ ประจวบกันเรียกว่า **จักขุสัมผัส** สัมผัสทางตา

หู ๑ เสียง ๑ วิญญาณทางหู ๑ ประจวบกันเรียกว่า **โสตสัมผัส** สัมผัสทางหู

จมูก ๑ กลิ่น ๑ วิญญาณทางจมูก ๑ ประจวบกันเรียกว่า **ฆานสัมผัส** สัมผัสทางจมูก

ลิ้น ๑ รส ๑ วิญญาณทางลิ้น ๑ ประจวบกันเรียกว่า **ชิวหาสัมผัส** สัมผัสทางลิ้น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

กาย ๑ โผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้อง ๑ วิญญาณทางกาย ๑ ประจวบกันเรียกว่า **กายสัมผัส** สัมผัสทางกาย

มโนคือใจ ๑ ธรรมคือ เรื่องราว ๑ วิญญาณทางมโน ๑ ประจวบกันเรียกว่า **มโนสัมผัส** สัมผัสทางมโน คือใจ

ท่านอธิบายสัมผัสไว้ดังนี้ ถือเอาความง่าย ๆ ว่า สัมผัสใจ หรือ สัมผัสจิต อะไรมาสัมผัสจิต ก็คืออารมณ์นั้นเอง ได้แก่เรื่องรูปที่ตาเห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยินเป็นต้น อันเรียกว่า **อารมณ์** อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่เป็นวัตถุ วัตถุเข้าไปถึงจิตใจไม่ได้ วัตถุอยู่ข้างนอก แต่สิ่งที่จะเข้าไปถึงจิตใจได้นั้นเป็นอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ถอดออกจากวัตถุต่าง ๆ เป็นตัวเรื่องอายตนะภายในภายนอกพบกันเกิดวิญญาณ คือความรู้ รู้เสียงทางหู เป็นต้น ดังที่กล่าวแล้ว ก็คือรู้อารมณ์ ได้แก่รู้เรื่องนั้นเอง รู้เรื่องรูป รู้เรื่องเสียงเป็นต้น และเรื่องรูปเรื่องเสียงนั้นก็สัมผัสถึงใจ คือกระทบใจ ถูกต้องใจ นี่แหละเป็นตัวสัมผัส เพียงแค่อายตนะภายในภายนอกกระทบกัน ไม่เกิดวิญญาณก็มีอยู่เป็นอันมาก และเกิดวิญญาณแล้วก็หายไปแค่วิญญาณเท่านั้น ก็มีอยู่เป็นอันมาก อารมณ์บางอย่างที่แรงขึ้น จึงล่วงเข้ามาเป็นสัมผัส คือกระทบถูกต้องจิต เหมือนอย่างมาทุบประตูร้องเรียกซึ่งมีอาการที่แรงขึ้นดังนี้ ท่านจึงแสดงไว้ว่า ทั้ง ๓ อย่างมาประจวบกันดังกล่าวแล้ว จึงเป็นสัมผัส

การพิจารณานามรูปที่หยาบและละเอียด

สัมผัสทางจิตใจดังกล่าวนี้ ไม่ได้แสดงไว้ในขันธ์ ๕ ในขันธ์ ๕ นั้นเรียงลำดับว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เอาวิญญาณไว้ท้ายและไม่มีสัมผัส ส่วนในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และในพระสูตรอื่นอีกเป็นอันมาก เรียงวิญญาณไว้เป็นอันดับต้น ต่อจากอายตนะภายนอกภายในแล้ว

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย [illegible] 08/06/2564

ก็มาวิญญาณแล้วก็มาสัมผัส เป็นการแสดงความเกิดขึ้นของนามธรรมเหล่านี้ ซึ่งเป็นไปตามลำดับ คือ อายตนะภายในภายนอกประจวบกันเกิดวิญญาณ แล้วก็เป็นสัมผัส แล้วจึงจะไปข้ออื่น ในขันธ์ ๕ นั้น เรียงวิญญาณไว้ท้าย พิจารณาเห็นว่า เพื่อให้เหมาะแก่การพิจารณาของผู้ปฏิบัติในทางวิปัสสนา จึงจัดแต่หยาบไปหาละเอียด

รูปเป็นของหยาบพิจารณาก่อนย่อมเห็นได้ง่าย เวทนาก็เป็นของหยาบประกอบอยู่ใกล้เคียงกับรูป เหมือนอย่างเช่นรูปกายของทุก ๆ คนในบัดนี้ เวทนาของรูป เช่น หนาวร้อน ร่างกายสบายไม่สบาย ปวดเมื่อยที่ไหนอันเป็นส่วนไม่สบาย หรือว่าที่เป็นส่วนสบาย นี่เป็นเวทนาทางกาย ตลอดจนถึงใจที่สบายหรือไม่สบาย เป็นเวทนาทางใจ นี่พิจารณาได้ง่าย เป็นนามธรรมที่หยาบ ก็เรียงเวทนาไว้ก่อน แล้วก็สัญญาก็ละเอียดเข้า สังขารก็ละเอียดเข้า แล้วจึงถึงวิญญาณซึ่งเป็นของละเอียดกว่าข้ออื่น

เมื่อพิจารณาจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร ได้โดยลำดับ ก็พิจารณาจับวิญญาณได้ง่ายขึ้น และเมื่อพิจารณาจับวิญญาณได้ ก็โยงไปถึงอายตนะภายในภายนอกที่มาประจวบกัน อันเป็นที่ตั้งของวิญญาณ และเมื่อพบอายตนะภายในภายนอกมาประจวบกันก็พบวิญญาณ พบวิญญาณและพบสัมผัสอารมณ์ที่มากระทบถึงใจ แล้วก็ย่อมพบเวทนา เป็นต้น ดั่งนี้ ธรรมก็ดำเนินไปตามลำดับเอง เพราะฉะนั้น ในที่นี้ ท่านจึงแสดงวิญญาณไว้เป็นลำดับแรกของนามธรรม แล้วก็แสดงสัมผัส ตัณหาก็วิ่งเข้าจับสัมผัสนี้ เมื่ออารมณ์มากระทบใจ ตัณหาก็วิ่งเข้าจับอารมณ์ที่มากระทบใจนี้ พร้อมทั้งจับใจขึ้นทันที ลองมาพิจารณาดูตัณหาที่วิ่งเข้ามาจับ จับทางตา ก็เป็น **รูปตัณหา** จับทางหูก็เป็น **สัททตัณหา** จับทางจมูกก็เป็น **คันธตัณหา**

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

จับทางลิ้น ก็เป็น **รสตัณหา** จับทางกายก็เป็น **โผฏฐัพพตัณหา** จับทางมโน ก็เป็น **ธรรมตัณหา** พิจารณาดูให้รู้ดังนี้ ก็จะเป็นตัวสติและเป็นตัวปัญญาขึ้น ตัณหาก็จะสงบลง

(๕ มกราคม ๒๕๑๖)

๑๘

จิต วิญญาณ มนะ

จิตใจนี้ ย่อมดำเนินไปในกระแสโลก หรือกระแสตัณหาอยู่โดยปกติ กล่าวคือ อารมณ์ทั้งหลายที่ไหลเข้ามาสู่จิตใจ เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นสภาวธรรมส่วนหนึ่ง เป็นอารมณ์ที่นับว่าเป็นที่ตั้งของตัณหา หรือตัณหาอีกส่วนหนึ่ง อันที่จริงสภาวธรรมเป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นไปอยู่ กล่าวคือกระบวนการของกายและใจอันนี้ ซึ่งเป็นไปอยู่

มหาภูตรูป กายนี้ในส่วนที่เป็นมหาภูตรูป ก็เป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลมก็เป็นไปอยู่ตามเหตุปัจจัยของตน คือของธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมเอง

อุปาทายรูป ในส่วนที่เป็นอุปาทายรูป รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ จักขุประสาท ประสาทตา ก็รับรูป โสตประสาท ประสาทหู ก็รับเสียง ฆานประสาท ประสาทจมูก ก็รับกลิ่น ชิวหาประสาท ประสาทลิ้น ก็รับรส กายประสาท ประสาทกาย ก็รับโผฏฐัพพะ ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของประสาทเหล่านี้เอง

และยังมีประสาทที่ ๖ คือ**มโน** หรือ**มนะ** อันไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ก็นับว่าเป็นพวกนามธรรม แต่ว่าไม่ใช่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นอาการ

แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็น**ตัวตั้ง** เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่เป็นประสาททั้ง ๕ เป็นสิ่งที่เป็นตัวตั้งอย่างหนึ่ง ๆ มโนก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่เป็นรูปโดยตรง แต่ก็ไม่ใช่นามธรรมเหมือนอย่างนามธรรมอย่างอื่น แต่เป็นนามธรรมชนิดที่เป็นตัวตั้ง ทำนองเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่ง **มโนอัน**นี้ในอภิธรรมก็จัดเข้าเป็นพวก**จิต** พวก **วิญญาณ** แต่ผู้พิจารณาในสมัยต่อมา เช่น สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงมีพระมติว่า **หน้าที่ของมโน** ที่แสดงไว้ คล้ายคลึงกันกับ **หน้าที่ของมันสมอง** จึงถือเอาว่าเป็นมันสมอง แต่เมื่อเป็นมันสมองก็จะต้องเป็นรูปธรรม แต่มโนจะเป็นรูปธรรมหรือเป็นนามธรรมก็ตามที ก็ยุติได้ว่า มโนเป็นสิ่งที่มีอยู่ นับว่าเป็นประสาทที่ ๖ ซึ่งเป็นประสาทสำคัญ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าเป็น อายตนะที่ ๖ คืออายตนะภายในข้อที่ ๖ และเมื่อตรัสเรียกทั้ง ๖ ข้อนี้ว่า **ทวาร** มโนก็เป็นทวารที่ ๖ และเมื่อเรียกว่าเป็นอายตนะ เหมือนอย่างตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือเป็นทวารเหมือนอย่าง ๕ ข้อนั้น มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะอย่างหนึ่ง มีหน้าที่เป็นที่ต่อ หรือว่าเป็นทวาร ๆ หนึ่ง มีหน้าที่เป็นทางเข้า เช่นเดียวกับตา หู จมูก ลิ้น กาย จึงเป็นอันแบ่งแยกออกจากสภาพที่เรียกว่า **จิต** ซึ่งตรัสสอนให้ฝึกอบรมรักษา คือให้ฝึกจิต ให้อบรมจิต ให้ทำจิตให้บริสุทธิ์ ดังที่ตรัสสอนไว้ว่า ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ ดังนี้

จิตนี้ ตรัสว่า เป็นธรรมชาติประภัสสร คือ**ผุดผ่อง** แต่ว่าเศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรมา แต่ว่าจิตนี้ก็อาจอบรมให้วิมุตติ คือหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ เป็นจิตวิมุตติ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ดังนี้ ฉะนั้น **สภาพที่เรียกว่า จิต จึงต่างจากสิ่งที่**

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บุญชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เรียกว่า อายตนะ หรือทวาร มโนโดยอายตนะนั้นเป็นที่ต่อหรือที่เรียกว่า ทวาร ก็เป็นทางเข้า ถามว่าเป็นที่ต่อของอะไร ก็ตอบว่าเป็นที่ต่อของอารมณ์ เป็นทางเข้าของอะไร ก็เป็นทางเข้าของอารมณ์ กล่าวคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มโน เป็นที่ต่ออารมณ์เข้าไปสู่จิต เป็นทวาร คือเป็นทางเข้าไปแห่งอารมณ์สู่จิต หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นที่ซึ่งจิตต่ออารมณ์ หรือเป็นทางที่จิตรับอารมณ์ ดังนี้ก็ได้ ก็แปลว่าจิตกับอารมณ์จะพบกันก็ต้องอาศัยอายตนะและทวารทั้ง ๖ นี้ เป็นที่ต่อหรือเป็นทวาร ฉะนั้น **มโนจึงอยู่ในฐานะเป็นอายตนะ หรือเป็นทวารเท่านั้น**

แต่ว่าท่านอธิบายไว้ว่า อายตนะหรือทวาร ๕ ข้อข้างต้น ย่อมมีวิสัยอำนาจเฉพาะ กล่าวคือ ตาก็มีวิสัยเฉพาะ คือมีอำนาจหรือมีความสามารถรับได้เฉพาะรูปเท่านั้น หูก็รับได้เฉพาะเสียงเท่านั้น จมูกก็เฉพาะกลิ่นเท่านั้น ลิ้นก็เฉพาะรสเท่านั้น กายก็เฉพาะโผฏฐัพพะ คือสิ่งที่กายถูกต้องเท่านั้น ส่วนมโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นั้น มีวิสัยอำนาจรับได้ทั้งหมด กล่าวคือ ร่วมรับรูปทางตาด้วย ร่วมรับเสียงทางหูด้วย ร่วมรับกลิ่นทางจมูกด้วย ร่วมรับรสทางลิ้นด้วย ร่วมรับสิ่งที่กายถูกต้องทางกายด้วย และรับอารมณ์ คือ เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีต อันเป็นอารมณ์จำเพาะของตนได้อีกด้วย

มโนข้อที่ ๖ นี้ จึงมีวิสัยอำนาจที่กว้างขวาง และถ้าหากว่า มโนไม่ไปร่วมรับรูป เสียง ทางตา ทางหู เป็นต้นด้วยแล้ว แม้ว่าตากับรูปจะประจวบกัน หูกับเสียงจะประจวบกันเป็นต้น ก็ไม่สำเร็จความรู้เรื่องรูปเสียงเป็นต้น ต่อเมื่อมโนไปร่วมรับด้วยจึงจะให้สำเร็จความรู้รูปเสียงเป็นต้น ดังจะพึงเห็นได้ว่า เมื่อลืมตาอยู่ ก็ย่อมพบกับรูปต่าง ๆ ที่อยู่ในคลองของ

จักขุประสาท ก็แปลว่า รูปกับจักขุประสาทจะต้องมาพบกัน แต่ก็มีเป็นอันมากที่บุคคลไม่มีความรู้เห็น คือไม่เห็นเพราะว่ามโนนั้นไม่ได้ไปร่วมดูรูปด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น หูกับเสียงก็ประจวบกันอยู่เสมอ เพราะว่าหูไม่หนวก มีเสียงอะไรมากระทบก็ต้องมาประจวบกัน แต่ว่ามีเป็นอันมากเหมือนกันที่บุคคลไม่ได้ยินเสียง เพราะว่ามโนไม่ได้มาฟังด้วย มโนไปอยู่เสียในที่อื่น ฉะนั้น แม้จะลืมตาอยู่ ก็เรียกว่า ตาดับ ไม่เห็น เปิดหูอยู่ก็เรียกว่า หูดับ ไม่ได้ยิน ถ้ามโนไม่ได้ไปร่วมดูร่วมฟังด้วย

ฉะนั้น มโนซึ่งเป็นข้อที่ ๖ นี้ จึงเป็นข้อสำคัญที่จะต้องไปร่วมดูร่วมฟังเป็นต้น ทั้ง ๕ อายตนะนั้น จึงจะให้เกิดความรู้สึก เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้นได้ และความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้นนี่แหละ ตั้งชื่อเรียกว่า **วิญญาณ** ฉะนั้น คำว่าวิญญาณ จึงเป็น **นามธรรมที่เป็นอาการ** ที่เป็นอาการเริ่มรู้ขึ้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้อที่ว่าด้วยวิญญาณ เมื่อดำเนินสืบขึ้นไปก็เป็นสัมผัส แล้วก็เป็นเวทนา จากเวทนาก็เป็น สัญญา คือความจำหมาย ก็จำแนกออกเป็น ๖ ตามสิ่งที่จำ คือจำรูป ก็เรียกว่า **รูปสัญญา** จำเสียง ก็เรียกว่า **สัททสัญญา** จำกลิ่น ก็เรียกว่า **คันธสัญญา** จำรส ก็เรียกว่า **รสสัญญา** จำสิ่งที่กายถูกต้อง ก็เรียกว่า **โผฏฐัพพ-สัญญา** จำเรื่องราวทั้งหลายก็เรียกว่า **ธรรมสัญญา** ก็เป็นสัญญา ๖ เพราะฉะนั้น สัญญาจึงเป็นนามธรรมอีกอย่างหนึ่ง วิญญาณ สัมผัส เวทนา สัญญา ที่กล่าวมาโดยลำดับนี้ เป็นนามธรรมที่ตัวอาการ เป็นปิยรูป สาต-รูปของตัณหา ดังได้กล่าวมาแล้ว

ฉะนั้น ก็ให้พิจารณาดูอายตนะภายใน ภายนอกที่มาประจวบกัน
เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำ[illegible] บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564
พิจารณาดูวิญญาณ สัมผัส เวทนา สัญญา ที่ดำเนินมาโดยลำดับ และ

พิจารณาจับดูตัณหาที่วิ่งออกจับสิ่งเหล่านี้ อันกล่าวได้ว่า สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสภาวธรรม ธรรมที่มีภาวะของตน คือเป็นขึ้นเองตามเหตุตามปัจจัย เป็นกระบวนการทางกาย ทางใจ ตัณหาก็วิ่งจับกระบวนการทางกายทางใจนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ก็ที่กระบวนการทางกายทางใจนี้ เมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาดูอยู่ สภาวธรรมคืออายตนะภายในภายนอกที่ประจวบกัน วิญญาณ สัมผัส เวทนา สัญญา ก็จะปรากฏขึ้น กระแสตัณหาที่วิ่งมาตามสิ่งเหล่านี้ ก็จะปรากฏขึ้น อาจจะเทียบได้ว่าสภาวธรรมเหล่านี้ เหมือนอย่างเป็นสายไฟ กระแสตัณหาเหมือนอย่างกระแสไฟฟ้าที่วิ่งมาตามสายไฟเหล่านี้ เมื่อมีสติกำหนดดูอยู่ พร้อมทั้งพิจารณาให้เห็นความเกิด ความดับ เมื่อความเกิดพร้อมกับความดับปรากฏขึ้น ความแล่นไปของกระแสตัณหาก็จะดับลงไปพร้อมกับความดับของนามธรรม รูปธรรม ที่ปรากฏขึ้น

(๑๓ มกราคม ๒๕๑๖)

๑๙

ข้อว่าด้วยนิโรธ–กายกับจิต

จิตใจนี้เป็นธาตุรู้ที่รู้อะไร ๆ ได้ ในบัดนี้ ก็กำลังรู้ฟัง สิ่งที่ฟังก็คือการอบรมในกรรมฐาน และยังมีเสียงอื่นสอดแทรกเข้ามาเป็นครั้งเป็นคราว นอกจากนี้ยังรู้ทางอื่น ๆ รวมความเข้ามาก็คือ รู้ทางอายตนะทั้ง ๖ ซึ่งมีกายนี้เป็นที่ตั้ง และกายนี้ก็ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ และประกอบด้วยวิญญาณธาตุ ซึ่งเป็นธาตุรู้อันได้แก่จิตนี้เรา เรียกกันว่า กายและใจ หรือกายและจิต ซึ่งทุก ๆ คนก็ได้มาตั้งแต่ถือกำเนิดเกิดก่อขึ้นในครรภ์ของมารดา และก็ดำรงอยู่จนถึงบัดนี้ ความเกิดก่อขึ้น

มานั้นก็ด้วยอำนาจของ ตัณหา อุปาทาน กรรม ประกอบด้วยอวิชชาเป็นต้นเดิม พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ดั่งนี้ ตามนัยที่ตรัสไว้ในปฏิจจสมุปบาทเป็นต้น

บุคคลไม่รู้ด้วยตนเอง ความรู้ของตนเองนั้นมาเริ่มรู้จำได้ก็ต่อเมื่อรู้เดียงสาขึ้นมาแล้ว เป็นต้นมาเท่านั้น ก่อนแต่นั้น เมื่อยังเล็กมากก็ย่อมมีความรู้ทางอายตนะแต่ก็จำไม่ได้ เมื่ออายตนะยังไม่บริบูรณ์ ก็ไม่มีทางที่จะสื่อให้เกิดความรู้ดังกล่าว แต่อาศัยพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระสัพพัญญูตรัสรู้ และได้ทรงแสดงบอกไว้ตลอดจนถึงได้ตรัสชี้ให้เห็น สัจจะคือความจริงว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน กายและใจที่ประกอบกันอยู่นี้ก็เป็นสังขาร คือเป็นส่วนผสมปรุงแต่ง ว่าถึงกายเอง ก็ปรุงแต่งขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ เมื่อประกอบกันขึ้นเป็นสัตว์บุคคล ก็มีวิญญาณธาตุหรือจิตใจนี้เข้าประกอบอีกส่วนหนึ่ง จึงเป็นสังขาร คือเป็นส่วนผสมปรุงแต่งดังกล่าว คือต้องมีการปรุงเข้ามา กายและจิตอันนี้ หรือ**ธาตุทั้ง ๖** ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณธาตุ **เข้ามาประกอบกันเป็นเกิด** และเมื่อเกิดก็มีแก่ มีตาย **ความตายนั้นก็คือ ความแยกออกไปแห่งธาตุทั้ง ๖ นี้** พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงชี้ให้เห็นสัจจะ คือความจริงของความเกิดแก่ตายนี้ และก็ได้ทรงชี้ถึงเหตุคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ซึ่งเป็นผู้สร้างให้บังเกิดขึ้น

ในอริยสัจจ์ ๔ ได้ทรงยกขึ้นชี้ให้เห็นแต่เพียงข้อเดียว คือ ตัณหา และตัณหานั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

๑. ตัณหาอย่างละเอียด เป็น **ตัณหานุสัย** นอนจมอยู่ในจิต

๒. อีกอย่างหนึ่ง **ตัณหานิวรณ์** คือตัณหาที่บังเกิดขึ้น กลุ้มกลัดจิตใจ ทำจิตใจให้กลัดกลุ้ม ดิ้นรน วุ่นวาย กระสับกระส่าย มีอาการที่อยากได้บ้าง อยากเป็นบ้าง อยากที่จะให้เสื่อมสิ้นไปบ้าง

ธรรมฐิติ ธรรมนิยาม

ตรัสชี้ให้บุคคลพิจารณาให้เห็น สัจจะ คือ ข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา ทรงชี้ให้เห็นสัจจะของชีวิต คือ เกิด แก่ ตาย และทรงชี้ให้เห็นเหตุที่เป็นผู้สร้างคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม หรือว่าทรงยกขึ้นแต่เพียงตัณหาข้อเดียว พิจารณาตามกระแสพระพุทธภาษิตที่ตรัสชี้แจงบอกไว้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า สังขารทั้งหลาย คือสิ่งผสมปรุงแต่งทั้งหลายบรรดาที่มีอยู่ในโลกนี้ หรือว่าธรรมทั้งหลาย กล่าวคือ ทั้งสิ่งที่เป็น **สังขาร** คือสิ่งผสมปรุงแต่ง ทั้งสิ่งที่เป็น **วิสังขาร** คือมิใช่สิ่งผสมปรุงแต่ง ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดาของตนเอง คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตนดังกล่าวแล้ว พระพุทธเจ้าจะทรงอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ทรงอุบัติขึ้นในโลก สังขารทั้งปวง ธรรมทั้งปวง ก็ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมดาดั่งนี้ ไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น จึงได้เรียกว่า **ธรรมฐิติ** ความตั้งอยู่แห่งธรรม **ธรรมนิยาม** ความกำหนดแห่งธรรม คือเป็นธรรมดา โลกนี้ย่อมเป็นสังขาร คือส่วนผสมปรุงแต่งทั้งนั้น และก็ผสมปรุงแต่งขึ้นจากธาตุทั้งหลาย ธาตุทั้งหลายนั้น ในทางวิปัสสนาที่แสดงไว้สำหรับยกขึ้นพิจารณา ก็คือธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ เพราะเป็นสิ่งที่พึงแยกออกพิจารณาได้ทางวิปัสสนา

แต่แม้เช่นนั้น ก็ยังมีกำหนดลักษณะสำหรับที่จะเป็นที่รวม คือ ลักษณะที่แข้นแข็งก็เป็นธาตุดิน ลักษณะที่เอิบอาบ ก็เป็นธาตุน้ำ ลักษณะที่อบอุ่น ก็เป็นธาตุไฟ ลักษณะที่พัดไหว ก็เป็นธาตุลม ลักษณะที่เป็นช่องว่าง ก็เป็นอากาศ และก็อาจหยิบยกเอาคำว่าธาตุขึ้นมากำหนดลักษณะรวมอีกอย่างหนึ่ง คือ ลักษณะที่ทรงตัวแยกออกไปอีกไม่ได้ คู่กับสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่ง สังขารก็ผสมปรุงแต่งขึ้นจากธาตุ ธาตุเป็นสิ่งที่มาผสมปรุงแต่งขึ้นเป็นสังขาร ธาตุนั้นที่มีลักษณะเป็นอันหนึ่ง คือทรงตัว เป็นสิ่งแยกออกไปไม่ได้ก็เป็น ธาตุแท้ แต่เมื่อยังแยกออกไปอีกได้ก็เป็นสังขาร สังขารนั้นย่อมเป็นสิ่งที่แยกออกไปได้ เพราะเป็นสิ่งที่ธาตุมาปรุงแต่งกันเข้า และเมื่อเป็นสังขารก็ต้องไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเมื่อเป็นธรรมดังจะกล่าวว่า คือตัวธาตุแท้นั้นเอง ก็ยังเป็นอนัตตามิใช่อัตตาตัวตน นี้เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม สิ่งที่เป็นธาตุแท้หรือเป็นธรรม ส่วนที่เป็นธาตุแท้นี้ ก็พึงแยกออกได้เป็นสองคือ เป็นธาตุที่เป็นวัตถุ กับธาตุที่เป็นธรรมมิใช่วัตถุ

ธาตุแท้ ๒ อย่าง

ธาตุที่เป็นวัตถุ นั้น ส่วนที่เป็นธาตุแท้ คือที่แยกออกไปไม่ได้ในบัดนี้ ก็ค้นกันลงไปจนถึงเป็นปรมาณู แต่เมื่อยังแยกออกไป ได้อีกก็ยังมิใช่ธาตุแท้ จนกว่าจะพบถึงส่วนที่แยกออกจากกันไม่ได้อีก จึงจะเป็นธาตุแท้ แต่จะมีได้หรือไม่อย่างไรนั้น ก็เป็นสิ่งที่นักปราชญ์ทางวัตถุจะได้ค้นคว้ากันต่อไป

ส่วนธาตุแท้ที่เป็นธรรมไม่ใช่วัตถุ นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงพบดังที่ตรัสเรียกว่า **วิราคธรรม** ธรรมะที่สิ้นติด สิ้นยินดี หรือว่าสิ้น

กิเลสเป็นเครื่องย้อมใจให้ติด ให้ยินดี ได้แก่ **พระนิพพาน** อันเป็นธรรมเป็นที่สิ้นกิเลสและกองทุกข์ทั้งสิ้น เป็น **อสังขตธาตุ** ธาตุที่เป็นอสังขตะ คือไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็น **วิสังขาร** สิ้นสังขาร คือสิ้นความปรุงแต่ง ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง เป็นสัจจะที่เรียกว่า **บรมอริสัจจะ** คือเป็นสัจจะที่เป็นอริยะอย่างยิ่ง ไม่เป็นโมฆะ คือไม่เป็นของเปล่า แต่เป็นตัวสัจจะที่แท้จริง นี้ก็รวมอยู่ในธรรมฐิติ ในธรรมนิยาม ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้ทรงแสดงบอกไว้ ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข แก่ใครผู้ใดผู้หนึ่งทั้งสิ้น เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม อยู่โดยแท้ แต่เมื่อบุคคลมีอวิชชาตัณหา อุปาทาน และกรรม ที่สืบเนื่องกันไป หรือยกขึ้นเพียงอย่างเดียวว่าตัณหา ซึ่งจะต้องหมายรวมถึงอุปาทานเข้าด้วย ดังจะกล่าวว่า ตัณหาอยากอุปาทานยึด เมื่อมีความอยากยึดบังเกิดขึ้น อยากยึดกายและใจนี้ที่เป็นสังขารดังกล่าวหรือที่เรียกว่า อยากยึด รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันรวมเข้าเป็นนามรูปว่า เอตํ มม นี่เป็นของเรา **เอโส หมสฺมิ** เราเป็นนี่ **เอโส เม อตฺตา** นี่เป็นตัวตนของเรา ขันธ์ ๕ ที่ย่นเข้าเป็นนามรูป คือ กายและใจอันนี้ ก็กลายเป็นอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือขึ้น ก็กลายเป็นทุกข์ขึ้น คือ เป็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือ ทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งมีเป็นธรรมฐิติ มีเป็นธรรมนิยาม ก็กลายเป็น เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ เมื่อยังไม่มีตัณหาอุปาทานเข้าจับ เกิดเป็นธรรมฐิติเป็นธรรมนิยาม แก่ตายเป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม ไม่เป็นทุกข์แก่ใคร แต่เมื่อมีตัณหาอุปาทานเข้าจับ ก็เป็น **ชาติปิ ทุกฺขา ชราปิ ทุกฺขา มรณมฺปิ ทุกฺขํ** และเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังที่เราทั้งหลายฟังหรือสวดกันอยู่ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้ให้รู้จักธรรมฐิติ ธรรมนิยาม ให้รู้จักตัณหาที่เกิด

ขึ้น พร้อมทั้งอุปาทานอันสร้าง ทุกขสัจจะ สภาพที่จริง คือทุกข์ดังกล่าว ตัณหาก็เป็น สมุทัยสัจจะ สภาพที่จริงคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ปัญญาที่กำหนดรู้เป็นความรู้ละ รู้วาง ละวางตัณหาอุปาทานได้เมื่อใด ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้น ขันธ์ ๕ ก็คงเป็นขันธ์ ๕ นามรูป หรือกายและใจก็คงเป็นนามรูป หรือกายและใจ แต่ว่าเมื่อดับตัณหาอุปาทานได้ สิ่งเหล่านี้ก็ปรากฏเป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามได้ไม่เป็นทุกข์แก่ใคร ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้ทำความรู้จัก ตัวนิโรธ คือ ตัวความดับ

(๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

๒๐

ข้อว่าด้วยมรรคมีองค์ ๘

การตั้งใจฟัง ก็เป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง ดังจะพึงเห็นได้ในศาสนาประวัติว่า พระพุทธสาวกไม่น้อยท่านสำเร็จมรรคผล เมื่อได้ฟังธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระอัญญาโกณฑัญญะได้ฟังปฐมเทศนา ก็ได้ **ธรรมจักษุ** ดวงตาเห็นธรรม และเมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรที่ ๒ ที่เรียกว่า **อนัตตลักขณสูตร** พระเบญจวัคคีย์ก็มีจิตพ้นจากอาสวะ คือสำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้ง ๕ รูป และได้มีพระสงฆ์สาวกอีกไม่น้อยผู้ได้ธรรม เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา ฉะนั้น มรรคมีองค์ ๘ จึงเกิดขึ้นได้แก่ผู้ตั้งใจฟัง การตั้งใจฟัง จึงเป็นการปฏิบัติธรรมเป็นการอบรมจิตอย่างหนึ่ง พิจารณาดูแม้จะไม่ได้ไม่ถึงธรรมดังกล่าว ก็เป็นการปฏิบัติ เป็นการอบรมจิต ทุกคราวที่ตั้งใจฟัง ที่เป็นการปฏิบัตินั้น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ก็กล่าวได้ว่า เป็นการปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ ย่นลงมาก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล ในการตั้งใจฟังธรรม จะต้องมีความสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ

สำรวมกาย ก็คือกายจักต้องอยู่ในอาการที่สงบไม่หลุกหลิก กระสับกระส่าย

สำรวมวาจา นั้นก็คือ จะต้องตั้งวิตกวิจารไปเป็นธรรม เพราะว่าวิตกวิจารนี้เป็นต้นของวาจา คนเราจักต้องคิดขึ้นมาก่อนจึงพูด บางทีรู้สึกคล้ายกับว่าพูดโดยไม่ได้คิด คือ พูดโพล่งออกไป แต่อันที่จริงต้องมีคิดนำ คือ คิดจะพูดแล้วก็พูด แต่ว่ายังไม่ทันคิดว่าที่จะพูดนั้นเหมาะหรือไม่เหมาะอย่างไร เพราะความคิดนี้รวดเร็วมาก เมื่อจะพูดจึงจะต้องคิดก่อนดังกล่าว **คิดที่เป็นเหตุให้พูด** นี่แหละ เรียกว่า **วิตกวิจาร** จะต้องคิดไปในธรรมที่ฟัง เรียกว่า พูดในใจไปกับธรรมที่ฟัง ไม่ใช่ว่าคุยกันไป เมื่อสำรวมวาจาดั่งนี้ จึงชื่อว่าสำรวมวาจา

สำรวมใจ นั้นก็คือ สำรวมใจให้สงบ ไม่ตั้งเจตนา คือความจงใจไปว่า จะทำอย่างนั้นอย่างนี้ จะพูดอย่างนั้นอย่างนี้ จะคิดอ่านอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นการงานต่าง ๆ ถ้าส่งใจไปคิดการงานต่าง ๆ เสีย ก็ไม่สำรวมใจ ต่อเมื่อสำรวมใจอยู่ คือ ทำใจให้สงบจากเจตนาที่คิดการงานต่างๆ ดังกล่าวจึงจะชื่อว่า สำรวมใจ

ความสำรวมกาย วาจา ใจ ดั่งนี้ นับเป็นศีล ซึ่งจะต้องมีในขณะที่ฟังธรรม

สมาธิ จะต้องมีสมาธิในการฟัง คือทำจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ทั้งหลาย และตั้งใจไว้ในธรรมที่ฟัง นำธรรมที่ฟังเข้ามาสู่ใจ เปิดใจออก

รับธรรมที่ฟัง ให้ธรรมที่ฟังไหลเข้ามาสู่ใจตามลำดับเสียง อักษร ภาษาที่แสดง เมื่อมีสมาธิในการฟัง ดั่งนี้ ก็เป็นการปฏิบัติในสมาธิ

ปัญญา และจะต้องมีความรู้ที่ฉวยได้จากธรรมที่ฟัง ความรู้ที่ฉวยได้ คือที่เกิดขึ้นจากธรรมที่ฟังนี้ เริ่มตั้งแต่ความรู้เรื่องที่แสดง เมื่อรู้เรื่องที่แสดง ก็รู้เหตุผลที่แสดง เมื่อรู้เหตุผลที่แสดง ความรู้ก็เข้าถึงสัจจะ ตามเหตุและผลตามลำดับ และส่องเข้ามาจนถึงรู้สัจจะในตนเอง ซึ่งเป็นสัจจะภายใน เหมือนอย่างว่าการส่องดูเงาหน้าของตนในกระจก ก็มองดูไปที่กระจก เงาหน้าของตนที่ปรากฏในกระจกนั้น ก็เป็นเงาหน้าในกระจกไม่ใช่หน้าของตนเอง แต่เป็นเพียงเงา เงาที่ปรากฏในกระจก ไม่ใช่เป็นตัวหน้าของตนเอง ตัวหน้าของตนเองนั้นตนเองมองไม่เห็น เพราะว่าโดยปกติ ตาของตนเองนั้น ได้แต่มองออกไปข้างนอก เห็นแต่ข้างนอก ไม่เห็นย้อนกลับเข้ามา จะต้องมีเครื่องมือ คือกระจกตั้งไว้ และก็มองไปที่กระจก กระจกนั้นก็ส่องเงาหน้า คือส่องหน้าของตนเอง ให้เงาไปปรากฏที่กระจก ก็เห็นเงาในกระจก คราวนี้ บุคคลผู้ต้องการจะแต่งหน้า ถ้าไปแต่งที่เงาในกระจกก็แต่งไม่ถูกหน้า จะต้องกลับมาแต่งที่หน้าของตนเอง จึงจะแต่งถูกหน้า ฉันใดก็ดี ธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา ก็เป็นเหมือนอย่างกระจกสำหรับที่จะส่องให้เห็นตนเอง แต่ตัวธรรมที่เป็นปริยัติธรรมนั้น ก็เป็นเหมือนอย่างกระจกที่แสดงได้แต่เงาหน้า แต่ตัวของหน้านั้นก็คงอยู่ที่บุคคลนั้นเอง ฉะนั้น เมื่อได้เห็นตนในปริยัติธรรม ก็เท่ากับว่า เห็นเงาหน้าของตนในกระจก ตนที่ปรากฏในปริยัติธรรมนั้น เป็นเพียงเงาของตน เมื่อไปตกแต่งเงาอยู่เท่านั้น การตกแต่งก็ไม่ถึงตน แต่งแค่เงา ฉะนั้น ที่เรียกว่าปฏิบัติธรรมนั้นก็จักต้องมาแต่งที่ตน คือเมื่อเห็นตน หรือเห็นเงาของตนจากกระจก

คือ ปริยัติธรรมแล้วก็มาแต่งที่ตน เมื่อปริยัติธรรมส่องให้มองเห็นว่า นี้เป็นทุกข์ ทุกข์ควรกำหนดรู้ ก็ต้องกลับมากำหนดให้รู้ทุกข์ที่ตน เมื่อปริยัติ-ธรรมแสดงว่า นี้เป็นสมุทัย เหตุที่เกิดทุกข์ และควรละเสีย ก็กลับมาดูให้รู้จักสมุทัยที่ตนและละสมุทัยที่ตน เมื่อปริยัติธรรมแสดงว่า ส่องว่า นี้เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ซึ่งควรกระทำให้แจ้ง ก็กลับมาทำความรู้ในทุกขนิโรธที่ตน กระทำให้แจ้งทุกขนิโรธที่ตน เมื่อปริยัติธรรมส่องว่า นี้เป็นมรรค ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งควรจะอบรมให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นให้สมบูรณ์ ก็กลับมาศึกษาปฏิบัติธรรมให้บังเกิดขึ้นที่ตน กล่าวโดยย่อก็คือปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

เหล่านี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญาทั้งนั้น ซึ่งมีได้ด้วยการฟังธรรมให้รู้จักตนก็คือ ให้รู้จักทุกข์ ให้รู้จักสมุทัยเหตุที่เกิดทุกข์ ให้รู้จักนิโรธความดับทุกข์ ให้รู้จักมรรคทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และให้มาปฏิบัติทำความรู้จักตนเอง ดังนี้ จึงจะเป็นปฏิบัติธรรมขึ้น และเมื่อเป็นปฏิบัติขึ้นปฏิเวธธรรม คือปัญญาที่เจาะแทงเข้าไปถึงสัจจะ คือความจริง ก็จะปรากฏขึ้นโดยลำดับ ตามควรแก่ความปฏิบัติ

อุทาหรณ์เรื่อง คนเจาะไม้และดอกบัว ๔ เหล่า

ก็เหมือนอย่างช่างไม้ ใช้สว่านเจาะแทงไม้ เมื่อหมุนสว่านทีหนึ่ง ก็เจาะแทงไม้ลงไปได้ส่วนหนึ่ง แม้จะยังไม่ทะลุหรือยังไม่ถึงขนาดที่ต้องการ ก็เป็นอันว่า ได้เริ่มเจาะแทง และเมื่อได้ใช้สว่านเจาะแทงอยู่บ่อย ๆ ก็จะเจาะแทงได้ลึกลงไปทุกที จนทะลุ หรือจนได้ขนาดที่ต้องการ การปฏิบัติศึกษาในสัจจะ ๔ ที่ตนเองดังกล่าวก็เป็นฉันนั้น ก็เหมือนอย่างการที่ใช้สว่านเจาะแทง ปฏิบัติเมื่อใด ก็เป็นการเจาะแทงลงไปได้หน่อยหนึ่ง ๆ เท่านั้น ในขั้น

แรก ก็อาจจะยังไม่รู้สึกว่า เจาะแทงลงไปได้ลึกเท่าใด เหมือนอย่างยังไม่ปรากฏผลอะไรขึ้นมาเลย แต่ว่าเมื่อปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ การเจาะแทงก็ลึกลงไปลึกลงไป จนทะลุในที่สุด ทะลุเมื่อใดก็โปร่งเมื่อนั้น นั่นแหละเรียกว่า เป็นขั้นมรรคผล ซึ่งขั้นมรรคผลนี้ปรากฏขึ้นในขั้นสุดท้าย ในเมื่อเจาะทะลุคราวนี้ บางคนเขาได้ปฏิบัติเจาะแทงดังกล่าวมาแล้วนานนักหนา ก็เหมือนอย่างว่า ใช้สว่านเจาะแทงกระดานแผ่นหนึ่ง ซึ่งหนามาก เขาก็เจาะลงไปเจาะลงไป จนเหลืออีกนิดเดียวจะทะลุแล้ว แต่ว่ายังไม่ทะลุ ดังนี้ เรียกว่าเป็นผู้ที่ได้บำเพ็ญบารมีมามาก สั่งสมมา คราวนี้ เมื่อได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดา บางทีเพียงประโยคสั้น ๆ การเจาะแทงของเขาก็ทะลุพรวดลงไปทันที เพราะเหลืออีกนิดเดียวเท่านั้น พวกนี้แหละที่เรียกว่าเป็น **อุคฆฏิตัญญู** คือรู้เร็ว เรียกว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนเพียงแต่ยกหัวข้อขึ้นมาเท่านั้น ยังไม่ทันจะต้องอธิบายอะไร เขาก็เจาะแทงพรวดลงไปแล้ว เพราะว่าส่วนที่เหลืออยู่ยังไม่ได้เจาะนั้นอีกนิดหนึ่งเท่านั้น

คราวนี้ผู้ที่เจาะแทงลงไปยังเหลือหนากว่านั้น เรียกว่าต้องเจาะอีกสักทีสองทีจึงจะทะลุ ดังนี้ พระพุทธเจ้าเมื่อยังทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ก็ต้องทรงอธิบายแล้วผู้ฟังนั้นก็เจาะแทงทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า **วิปจิตัญญู** คือเมื่อยกหัวข้อขึ้นแล้ว ต้องอธิบายจึงรู้

ส่วนพวกที่สาม ยังเหลือหนามากกว่านั้น จะต้องเจาะแทงอีกหลายหนแต่เขาก็เจาะลงไปได้มากแล้ว พระพุทธเจ้าเมื่อยังทรงยกหัวข้อขึ้นแล้ว ทรงอธิบายแล้ว ก็ต้องแนะนำแล้วแล้วเล่าเล่าอีกหลายหน เขาก็เจาะเรื่อย ๆ ไปก็ทะลุได้ พวกนี้เรียกว่า **เนยยะ** ผู้ที่พึงแนะนำได้ สามพวกนี้แหละที่เรียกว่าเป็น **เวเนยยะ** หรือ **เวไนย** คือผู้ที่พระพุทธเจ้าโปรดได้ ซึ่งในพระ

บาลีเทียบด้วยดอกบัวสามเหล่า คือดอกบัวชนิดที่โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำแล้ว ต้องแสงอาทิตย์ก็บานทันที ได้แก่พวก อุคฆฏิตัญญู คือผู้รู้เร็ว ดอกบัวจำพวกที่ปริ่มขึ้นมาเสมอน้ำ ต้องรออีกสักวันหนึ่งให้โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำก็บานได้ เทียบกับจำพวกที่สอง วิปจิตัญญู คือที่รู้ต่อเมื่อต้องอธิบาย พวกที่สามอยู่ใต้น้ำแต่ก็จะโผล่ขึ้นมาพ้นน้ำได้อีกสักสองสามวัน แล้วก็บานได้ เทียบกับบุคคลจำพวกที่เรียกว่า เนยยะ คือพึงแนะนำได้

ส่วนอีกจำพวกหนึ่งนั้น คือจำพวกที่ได้เจาะแทงมาน้อย ทั้งสว่านเครื่องเจาะก็ทื่อ เจาะให้ทะลุไม่ไหว ดั่งนี้เรียกว่า **ปทปรมะ** ซึ่งเทียบเหมือนอย่างบัวอยู่ใต้น้ำลึก ๆ ไม่มีโอกาสจะโผล่ขึ้นมาบาน จะต้องเป็นอาหารของปลาและเต่า จำพวกนี้เองที่เป็น **อทัมมะ** คือผู้ที่พระพุทธเจ้าฝึกไม่ได้ ส่วนอีกสามพวกข้างต้นนั้น เป็น **ปุริสทัมมะ** คือบุคคลที่พระ-พุทธเจ้าฝึกได้

เราทั้งหลายในบัดนี้ จะเป็นพวกไหนก็ตาม แต่ก็มีหน้าที่ที่จะพึงลับเครื่องเจาะให้คมขึ้นอยู่เสมอ อย่าให้ทื่อนัก เครื่องเจาะดั่งนี้ก็คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** ที่ปฏิบัติให้เป็นพื้นเพนี่แหละ อันจะต้องปฏิบัติกันบ่อย ๆ จึงจะเป็นการลับเครื่องมือนี้ให้หมดสนิม และให้คมขึ้นอยู่เสมอ และก็เจาะแทงอยู่เสมอ คือปฏิบัติอยู่เสมอ การเจาะแทงก็จะลึกลงไป ๆ โดยลำดับ แต่ถ้าหากว่าไม่สร้างเครื่องมือสำหรับเจาะไว้ และไม่ค่อยลับให้คมอยู่เสมอ เครื่องมือก็จะทื่อเป็นสนิม คือผู้ที่มิได้ใส่ใจที่จะปฏิบัติเป็นการตั้งต้น และไม่ปฏิบัติอยู่เสมอดังนี้ การเจาะแทงก็ช้าเข้า ก็ชื่อว่าได้ทำตนเองนี่แลให้เป็นบุคคลจำพวกที่ ๔ ไม่ใช่ว่าใครทำให้ แต่ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติอบรมตนเองอยู่เสมอ สร้างเครื่องมือเจาะ คือศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นพื้นเพให้มี

คุณภาพดียิ่งขึ้น ให้คมยิ่งขึ้น ขัดเกลาสนิมออกไป และเจาะแทงอยู่เสมอ ดังนี้แล้ว ก็จะทำตนเองนี่แหละให้เป็นเนยยะขึ้น คือว่า แปลว่าเจาะลงไปได้ครึ่งหนึ่ง หรือค่อนหนึ่งแล้ว ก็เป็นเนยยะขึ้น และทำตนเองนี้แหละให้เป็นวิปจิตัญญูขึ้น คือว่าใกล้ที่จะทะลุจนถึงให้เป็นอุคฆฏิตัญญู คืออีกทีเดียวก็จะทะลุพรวดแล้ว ดังนี้ การบรรลุธรรมในที่สุด จึงจะบังเกิดขึ้น

(๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

๒๑

อย่าเป็นผู้ล่วงขณะ

จิตใจนี้เป็นสิ่งประเสริฐสุด เป็นสมบัติล้ำค่าที่ทุก ๆ คนมีอยู่ และจิตใจนี้เอง ซึ่งได้อบรมมาด้วยกุศลจึงนำให้มาถือกำเนิดเป็นมนุษย์ประกอบด้วยปัญญา คือ ตัวความรู้ที่มีอยู่ตั้งแต่เกิดมีเป็นพื้นเพ เลิศล้ำกว่าสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ทำให้สามารถที่จะเพิ่มพูนกุศลบารมี ส่งเสริมให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปอีกโดยลำดับ ฉะนั้น ถ้าไม่ฉวยโอกาสแห่งความเกิดมาเป็นมนุษย์บำเพ็ญความดีให้ยิ่งขึ้นไป ก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย และเมื่อได้อาศัยปัจจัย คือเหตุอุปถัมภ์ทั้งหลายของความเป็นมนุษย์ไปทำความชั่วร้ายเสียหาย ก็ยิ่งเป็นที่น่าเสียดาย เพราะจะทำตนให้ตกต่ำลงไป ได้ชื่อว่าเป็นผู้ล่วงขณะ และผู้ที่ล่วงขณะไปเสีย ก็จะต้องไปเกิดเบียดเสียดกันในนรก ดังนี้ พระพุทธเจ้าได้ประทานแสงสว่างให้เราทั้งหลายได้มองเห็นทางปฏิบัตินำไปสู่สวรรค์ สู่มรรค ผล นิพพาน และจิตใจนี้เอง ก็มีปัญญาจักขุ คือดวงตาคือปัญญา อาจที่จะมองเห็นทางซึ่งพระองค์ได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ได้ สัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงแสดงบอกไว้ ก็เป็นสัจจะ คือความจริง อันมีอยู่ที่ตนนี้เอง

ฉะนั้น เมื่อได้ฟังธรรมที่พระองค์ทรงแสดง และมาทำความกำหนดรู้ว่านี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ในตนเอง สัจจะคือความจริงที่มีอยู่ ก็ย่อมจะปรากฏขึ้นแก่จิตใจเป็นปัญญา คือความรู้

อริยสัจจ์ทั้ง ๔ อยู่ที่ตนเอง

นี้ทุกข์ ก็หมายความว่า ทุกข์นั้นไม่ใช่อยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ตนนี้เอง เกิด แก่ ตาย เป็นทุกข์ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ความโศก เป็นต้น เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ความประจวบความพลัดพราก ความปรารถนาไม่สมหวังทั้งหลายที่เป็นทุกข์ ก็อยู่ที่ตนเป็นที่ตนนี้เอง และกล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็อยู่ที่ตนนี้เอง ไม่ใช่ที่ไหน

นี้สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ก็อยู่ที่ตนนี้เองอีกเหมือนกัน อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากทั้งหลาย ก็ปรากฏที่จิตใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่ไหน

ความดับทุกข์ คือความดับตัณหาเสีย ก็มีที่ใจนี้แหละ ไม่ใช่มีที่ไหน ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็มีที่ใจนี้อีกเหมือนกัน

ผู้ที่ได้ปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าย่อมเป็นผู้สร้างทาง นำไปสู่ความดับทุกข์ขึ้นที่ตนเอง มีอยู่น้อยหรือมากแล้ว และก็ย่อมจะมีความดับทุกข์อันเป็นตัวนิโรธ น้อยหรือมาก เพราะฉะนั้น หัดทำสติคือความกำหนดรู้ตามอาการ ปัญญา คือตัวความรู้เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้

ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ให้รู้จักสัจจะเหล่านี้ที่ตนเอง ก็เป็นการอบรม สติ ปัญญา ประการหนึ่ง

ผลสำคัญในพระพุทธศาสนา

และโดยเฉพาะนิโรธ คือความดับทุกข์นั้น เป็นผลสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะทุกขนิโรธนี้เอง เป็นเครื่องแสดงว่า การปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่มีผลดับทุกข์ได้จริง ไม่ใช่ดับไม่ได้ และผู้ที่ได้เคยพบทุกขนิโรธ ความดับทุกข์น้อยหรือมาก ย่อมจะได้พบผลของพระพุทธศาสนา และเมื่อได้พบผลของพระพุทธศาสนานี้มาก ก็ยิ่งจะทำให้เกิดศรัทธาปสาทะ เกิดปัญญาในธรรมยิ่งขึ้นไปอีก ก็แหละการหัดทำความรู้จักตัวนิโรธ คือความดับทุกข์นี้ ก็พึงสังเกตให้รู้ได้ในขณะที่ปฏิบัติทุกคราว และในขณะที่มีกิเลสบังเกิดขึ้น ครอบงำจิตใจ ย่อมต้องการการปฏิบัติเพื่อดับ เมื่อกิเลสบังเกิดขึ้นครอบงำจิตใจดับไม่ได้ ก็แสดงว่าการปฏิบัติยังย่อหย่อน ยังไม่ได้ผล

วิถีของตัณหาอุปาทานและทุกข์

ฉะนั้น ก็ลองพิจารณาดู ดูตัวตัณหาก็ได้ คือความดิ้นรนของใจ ความอยากของใจ พร้อมทั้งอุปาทาน คือความยึดถือ เมื่อมีความอยากในสิ่งอันใด ก็ย่อมมีความยึดถืออยู่ในสิ่งอันนั้น และเมื่อเป็นดังนี้จึงเกิดทุกข์ขึ้น เพราะความยึดถืออันสืบเนื่องมาจากความอยากนั้น

ทางที่จะพิจารณาจับตัวตัณหาอุปาทานและตัวทุกข์นั้น ก็พิจารณาได้ที่ความประจวบกันของอายตนะภายในภายนอกอันมีอยู่เป็นประจำนี้แหละ กล่าวคือ เมื่อตากับรูปประจวบกัน เมื่อหูกับเสียงประจวบกัน เป็นต้น ก็

เกิดความรู้สึกเห็นรูป ความรู้สึกได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็มาสัมผัสถึงจิตใจ มากระทบถึงจิตใจ ตอนนี้แหละที่บังเกิดอาการทางจิตใจสืบเนื่องกันไป แต่จักกล่าวตัดลัดว่า ตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยากก็ฉวยโอกาสวิ่งเข้ามาสู่จิตใจทางอารมณ์ คือเรื่องดังกล่าว มีเรื่องรูปที่ตาเห็นอันมาสัมผัสถึงใจนี้แหละ ตัณหาก็วิ่งเข้าไปสู่ใจ คือความดิ้นรนทะยานอยากพร้อมทั้งความยึดถืออยู่ในอารมณ์นั้น ๆ พิจารณาดูจิตใจของตนในขณะที่เห็นรูปอะไร ได้ยินเสียงอะไร เป็นต้น ก็ย่อมจะรู้ได้ว่า ตัณหาอุปาทานจะบังเกิดขึ้นวิ่งเข้าไปจับรูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นต้นนั้นอยู่เสมอ และเมื่อจบ ก็บังเกิดเป็นตัวความทุกข์ขึ้น

ทุกข์อย่างละเอียด

ตัวความ**ทุกข์อย่างละเอียดนั้น** พิจารณาจึงจะมองเห็นได้ เมื่อตัณหาอุปาทานวิ่งเข้ามาจับจิตใจเมื่อใด ความทุกข์ ย่อมบังเกิดขึ้นเมื่อนั้น แต่อาจจะเป็นความทุกข์อย่างละเอียดก่อน ซึ่งมีอาการเป็นความเศร้าหมอง เป็นความร้อนรุ่มไม่สงบไม่ปกติ เหล่านี้ เป็นอาการที่เรียกว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้น และถ้ามีความปรารถนาแรงมาก ยึดไว้แรงมาก อาการที่กระสับกระส่ายไม่สงบที่เศร้าหมอง ก็ปรากฏมากขึ้นตามส่วน และนำให้เกิดอาการอย่างอื่น เช่น ความระแวง ความตระหนี่ ความหวงกัน เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้นอีก และเมื่อจะต้องพบกับความพลัดพรากเข้าอันเป็นของธรรมดา ก็ยิ่งเพิ่มความทุกข์มากขึ้นอีก เพราะเหตุที่มีความยึดถือเอาไว้ไม่ยอมปล่อย แต่เมื่อสิ่งที่ยึดถือไว้นั้น ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ตามที่อยากจะให้เป็น กลายเป็นความปรารถนาไม่สมหวัง จึงได้เพิ่มความทุกข์ให้มากขึ้น

เพราะฉะนั้น ให้สังเกตดูให้รู้จัก ตัวตัณหา อุปาทาน ที่วิ่งวุ่นอยู่ในใจ ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น ตลอดจนถึงที่ใจคิดนึกเรื่องต่าง ๆ และข้อที่ ๖ คือ มโนทวาร ใจที่คิดธรรม คือเรื่องราวต่าง ๆ นี้แหละเป็นทวารที่ขุดคุ้ยเอาอาสวะอนุสัยทั้งหลายให้โผล่ขึ้นมายั้วเยี้ยไปหมด กล่าวคือ อารมณ์เก่าทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ในใจ ความชอบความชังทั้งหลายที่เก็บเอาไว้ในใจ เมื่อมโนคิดเรื่องทั้งหลาย สิ่งที่เก็บไว้เหล่านี้จะพลอยพุ้งขึ้นมาอีกมากมาย เพราะฉะนั้น ก็ให้จับดูอาการที่วุ่นวายของจิตใจดังกล่าวนี้ให้มีความรู้ว่า นี้แหละเป็นสายทุกข์ สายอาสวะ

นิโรธขั้นศีล

คราวนี้ เมื่อมาหัดปฏิบัติอยู่ในมรรคมีองค์แปด ย่นลงมาเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นการปฏิบัติผืนกระแสของตัณหาอุปาทานดังกล่าว เพราะว่า ศีลนั้นคือวิรัติเจตนาความตั้งใจงดเว้นตัณหาอุปาทานจะสั่งให้ทำอะไร ศีลก็ต้านทานเอาไว้งดเว้นไม่ทำดังนี้ เมื่อได้มั่นคงอยู่ในศีล ไม่ยอมประพฤติชั่วประพฤติผิดไปตามตัณหาอุปาทานที่สั่ง ก็ย่อมจะพบกับความดับภัยดับเวรซึ่งเป็นตัวนิโรธ อันเป็นผลของศีล เพราะฉะนั้น ก็คอยกำหนดดูให้รู้จัก ความดับภัยดับเวร ความดับตัณหาอุปาทานอย่างหยาบ ที่ทำให้ละเมิดศีล ดังนี้ นี่แหละ เป็นตัวนิโรธขั้นศีล ให้คอยทำความรู้จัก**นิโรธขั้นศีล**นี้ไว้ แล้วจักได้ความตระหนักแน่ชัดเจนในตัวความดับนี้ยิ่งขึ้น และจะรู้ว่า ตัวนิโรธคือความดับ แม้ดับภัยดับเวร ดับอกุศลธรรมทั้งหลาย ดับตัณหาอุปาทานอย่างหยาบทั้งหลาย ด้วยศีลนี้

แหละ เป็น**ตัวความสุข** เป็นตัวความสุขที่สงบที่ประณีตยิ่งกว่าความประพฤติล่วงละเมิดศีลไปตามอำนาจของตัณหาอุปาทาน

นิโรธขั้นสมาธิ

คราวนี้ เมื่อปฏิบัติในสมาธิ สงบตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นขั้นนิวรณ์ ด้วยทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ จิตสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็แปลว่า ดับตัณหาอุปาทานขั้นกลาง ก็เป็นนิโรธ คือความดับตัณหา อุปาทาน อีกขั้นหนึ่ง ก็ให้สังเกตตัวความนิโรธนี้ ก็จะพบว่า เป็นความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปกว่าศีลอีก

นิโรธขั้นปัญญา

และเมื่อปฏิบัติอบรมปัญญา ทำความรู้ให้เข้าถึงสัจจะ คือความจริงดังกล่าวมาข้างต้น ให้สัจจะปรากฏชัดขึ้น จนตัณหาอุปาทานอย่างละเอียดดับลงไปได้โดยลำดับ ก็ให้สังเกตดูตัวความดับ ที่ปรากฏขึ้นในใจนี้แหละด้วยอำนาจของปัญญา คือความรู้ที่เข้าถึงสัจจะ ให้มีความรู้จักอยู่กับตัวนิโรธนี้ ก็จะพบว่าเป็นตัวความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านิโรธขั้นสมาธิ ดั่งนี้ ก็จะพึงเห็นได้ว่า นิโรธ คือความดับกิเลสและดับทุกข์นี้ เป็นผลของการปฏิบัติธรรมที่มีอยู่ตั้งแต่ในเบื้องต้น และเมื่อพิจารณาสรุปเข้ามาแล้วก็ให้กำหนดดูตัวความนิโรธนี้ ที่กายและใจนี่เอง เมื่อนิโรธปรากฏขึ้น อายตนะภายในภายนอกจะต้องประจวบกัน ก็คงเป็นนิโรธอยู่นั่นเอง และ**อาการทางจิตใจ** ที่บังเกิดขึ้น สืบเนื่องกันไป**เป็นวิญญาณ** ความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงก็ดี เป็นสัมผัสที่ถึงใจก็ดี เป็นอื่น ๆ ที่สืบเนื่องกันไปก็ดี ก็เป็นนิโรธ คือ ดับทั้งนั้น ตัณหาอุปาทานจะไม่บังเกิด**วิ่ง**ยั้วเยี้ยเข้ามาจับ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ใจ แต่จะปรากฏเป็นตัวนิโรธ คือตัวความดับ ความเย็น ตลอดสายไปหมด ให้พยายามกำหนดดู ทำความรู้จักตัวนิโรธดังนี้อยู่เสมอ ย่อมจะยิ่งเพิ่มศรัทธาปสาทะ เพิ่มปัญญาในศาสนธรรม ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ายิ่งขึ้น

(๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

๒๒

กระแสธรรม–กระแสโลก ชั้นในชั้นนอก

อันกระแสของธรรมนี้ ทีแรกอาจเข้าไปสู่จิตใจทางเสียงที่แสดงและทางใจที่รับ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็บังเกิดผลเป็นความดับทุกข์ขึ้นทันที แม้จะเป็นขั้นต้นขั้นต่ำ ส่วนกระแสโลกนั้น ก็อาจเข้าไปทางเสียงและทางใจที่รับเสียงได้เช่นเดียวกัน แต่เมื่อเป็นกระแสโลกขึ้นแล้วก็บังเกิดเป็นทุกข์ขึ้นทันที แม้จะเป็นทุกข์อย่างละเอียด ผู้ปฏิบัติอาจพิจารณาในกระแสทั้งสองนี้ ที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนได้

ว่าถึงกระแสดังกล่าว ทั้งเป็นกระแสธรรมทั้งเป็นกระแสโลก ย่อมมีอยู่สองชั้น คือชั้นในกับชั้นนอก

กระแสชั้นใน

ที่เป็น**ชั้นใน**นั้น ก็หมายถึงที่เป็น**ชั้นบารมี** คือความดีที่มีอยู่ในจิตใจ กับ**อาสวะ** คือความชั่วต่าง ๆ อันตรงกันข้ามที่มีอยู่ในจิตใจเช่นเดียวกัน กระแสที่เป็นชั้นในนี้ โดยปกติก็ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏ ทั้งส่วนดีทั้งส่วนชั่ว เหมือนอย่างทุก ๆ คนที่อยู่เป็นปกติ ก็ดูเหมือนว่าไม่ปรากฏความดีหรือความชั่วอะไร นี้เป็นชั้นใน

กระแสชั้นนอก

ส่วนที่เป็น**ชั้นนอก**นั้น ก็คือกระแสที่ปรากฏโดยที่ **ทวารทั้ง ๖** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับกับอารมณ์ต่าง ๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทางใจต่าง ๆ ดังที่ทุก ๆ คน ได้รับกันอยู่เป็นปกติ ทวารทั้ง ๖ ที่รับอารมณ์ทั้ง ๖ ดังกล่าวนี้ บางอย่างก็เป็นกระแสธรรมเข้าไป บางอย่างก็เป็นกระแสโลกเข้าไป ที่เป็น**กระแสธรรม** เข้าไปนั้น ก็เช่น เป็นรูปารมณ์ อารมณ์คือรูป ที่เป็นวัดวาอาราม ปูชนียสถานทั้งหลาย เป็นภิกษุ เป็นสามเณร เป็นผู้ประพฤติธรรม อุบาสก อุบาสิกา หรือเป็นรูปสิ่งของต่าง ๆ ที่ดีที่ชอบ จักขุทวารก็รับอารมณ์คือรูปนี้เข้าไปเป็นกระแสธรรม เพราะทำให้จิตใจระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ บางทีก็เป็นสัททารมณ์ อารมณ์คือเสียง เช่นเสียงแสดงธรรม นำให้จิตใจเกิดศรัทธา เกิดปัญญาในธรรมขึ้น บางทีก็เป็นคันธารมณ์ อารมณ์คือกลิ่น รสารมณ์ อารมณ์คือรส โผฏฐัพพารมณ์ อารมณ์ที่กายถูกต้อง อันเป็นส่วนดีที่ชอบนำจิตใจให้ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น ดังกล่าว บางทีก็เป็นธรรมารมณ์ อารมณ์คือเรื่องราวที่ใจคิดขึ้น เป็นเรื่องของคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นต้น หรือเป็นเรื่องราวของทาน ศีล ภาวนาต่าง ๆ ดังนี้ก็เป็นกระแสธรรม เพราะใจรับอารมณ์เช่นนี้ ก็เป็นกระแสธรรมเกิดขึ้นในใจ สติที่ระลึกก็เป็น **สัมมาสติ** ระลึกชอบ วิตกวิจารต่าง ๆ ก็เป็นความตรึกความตรองที่ชอบ ก็เกิดเป็นกระแสธรรมขึ้นหมด

แต่บางทีก็เป็น **กระแสโลก** คือเป็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่เป็นกามคุณารมณ์ คือ เป็นอารมณ์ที่เป็นกามคุณเป็นที่ตั้งของราคะ

โทสะ โมหะ ต่าง ๆ ใจรับอารมณ์ดังนี้ ก็เป็นกระแสโลกขึ้นในใจ ก็บังเกิดเป็นราคะหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ขึ้นในใจ ความระลึกก็เป็น **มิจฉาสติ** ระลึกผิด วิตกวิจารก็เป็นความนึกคิดตรึกตรองไปในทางที่ชั่วที่ผิด เจตนาก็เป็นอกุศลเจตนาขึ้นต่าง ๆ ดังนี้เป็นต้น นี่ก็เป็นกระแสโลก กระแสที่ปรากฏ อันเรียกว่า กระแสชั้นนอก ก็หมายถึงกระแสธรรม หรือกระแสโลกที่ปรากฏอยู่เป็นไปอยู่ที่ทุก ๆ คนรู้สึกอยู่ดังกล่าวนี้ ก็พึงพิจารณา เมื่อกระแสโลกบังเกิดขึ้น ทุกข์ก็บังเกิดขึ้น สมุทัยก็บังเกิดขึ้น ทุกข์นั้นก็เริ่มตั้งแต่ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายต่าง ๆ นี้เป็นทุกข์ สมุทัยนั้นก็คือตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ในกระแสโลกทุกอย่างจะต้องมีทุกข์ และจะต้องมีสมุทัย คือ ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก และเมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้ว ก็จะพบว่าความดิ้นรนทะยานอยากนี้ มีอุปาทาน คือ ความยึดถือรวมอยู่ด้วย ดังที่เคยกล่าวว่าคือความอยากยึดนี้เป็นสมุทัย และเมื่อยึดเข้าในสิ่งใดเท่าใด ก็เป็นทุกข์ขึ้นในสิ่งนั้นเท่านั้น ยึดน้อยสิ่งก็เป็นทุกข์น้อยอย่าง ยึดแน่นมากก็เป็นทุกข์มาก และอาการที่เป็นทุกข์นี้ ก็จะเห็นได้ตั้งต้นแต่ความที่ไม่มีความเป็นอิสระเสรีแห่งจิตใจ จิตใจต้องถูกยึดถือถูกบังคับ อะไรเป็นสิ่งที่ยึดถือและบังคับที่ใจ ก็คือตัณหาอุปาทานนี้เอง อันทำให้จิตใจตกเป็นทาส ดังที่เรียกว่าเป็นทาสของตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก และก็เกิดทุกข์อันสืบเนื่องไปอีกมากมาย

สรุปกระแสโลกกระแสธรรม

พิจารณาดูให้ดีก็จะเห็นได้ ตลอดจนถึงที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้บอกไว้ว่า เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์ เป็นต้น ก็เพราะตัณหาอุปาทาน เพราะฉะนั้น กระแสโลกเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ก็คือ กระแส

ของทุกข์กับสมุทัย คือตัณหา หรือตัณหาอุปาทานนี้เอง ส่วนกระแสของธรรมอันตรงกันข้ามนั้น ก็คือ ความดับทุกข์กับทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เพราะว่าที่เป็นกระแสธรรมทั้งหมดนั้น เป็นความดับตัณหาอุปาทานทั้งนั้น ไม่ใช่เป็นความก่อ แม้จะเป็นความดับอย่างต่ำ หรือว่าอย่างหยาบ เช่นว่า กระแสของธรรมที่นำให้จิตใจระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงทาน ศีล ภาวนา ก็ทำให้จิตใจปลอดโปร่งจากตัณหาอุปาทาน เพราะวัตถุเหล่านี้เป็นวัตถุที่บริสุทธิ์ทั้งนั้น เมื่อจิตใจอยู่กับวัตถุที่บริสุทธิ์ จึงเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่า อันความดำเนินไปในกระแสธรรมตั้งต้นแต่ทวารทั้ง ๖ ข้อใดข้อหนึ่ง รับอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของกระแสธรรมดังกล่าว ก็นับว่าเป็นมรรค คือเป็นทางปฏิบัตินำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งนั้น ดังพึงธรรมการอบรม ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือเป็นการปฏิบัตินำไปสู่**ความดับทุกข์** จิตใจก็จะได้พบกับความดับทุกข์ คือ **ความสงบ ความปลอดโปร่ง** น้อยหรือมากสุดแต่กำลังของสติปัญญา ที่บังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น กระแสธรรม เมื่อกล่าวสรุปเข้ามาแล้ว ก็คือ นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นั่นเอง

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็พึงตรวจดูให้พบกระแสทั้งสอง ในจิตใจของตนเองตามที่เป็นไป ให้รู้ตามเป็นจริง ดังนี้ก็ได้ชื่อว่า ได้ศึกษาให้รู้จักอริยสัจจ์ทั้ง ๔ ที่ตนเอง และก็จะได้พบเองที่ตนเอง

(๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖)

๒๓

ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม

อันกระแสธรรมนั้น ดังที่ได้กล่าวแล้ว ย่อมเป็นกระแสของทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ และของมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ตรงกันข้ามกับกระแสโลก ดังที่ได้กล่าวมาแล้วเหมือนกันว่า ได้แก่ทุกข์ และสมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ และกระแสธรรมนั้น ย่อมไหลเข้าสู่ใจก็ทางตา ทางหู เป็นต้น นี่แหละ โดยที่ใช้ตาใช้หูนี้ ดู ฟัง ธรรม ให้รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นรูปแห่งธรรม เป็นเสียงแห่งธรรม นำกระแสธรรมเข้าสู่ใจ ดังในบัดนี้ ก็ใช้หูฟังเสียงธรรม นำกระแสธรรมเข้าสู่ใจ การดูการฟัง นี่แหละเป็น**ปริยัติธรรม** ธรรมคือปริยัติ ซึ่งเป็นธรรมขั้นแรก และเมื่อดู ฟังธรรมนำธรรมเข้าสู่จิตใจ ก็ย่อมเกิดเป็นมรรค คือเป็นการปฏิบัติขึ้น เป็นศีลขึ้น เป็นสมาธิขึ้น เป็นปัญญาขึ้น ดังนี้ก็เป็น**ปฏิบัติธรรม**

ดังที่ท่านสาธุชนทั้งหลายได้ฟังธรรมแสดงถึงเรื่องศีล ก็รักษาศีล สมาทานศีล ก็เรียกว่าปฏิบัติในศีลขึ้น ได้ฟังธรรมแสดงเรื่องสมาธิก็ปฏิบัติในสมาธิขึ้น ได้ฟังธรรมแสดงเรื่องปัญญาก็ปฏิบัติอบรมปัญญาขึ้น การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้ เป็นมรรคเป็นปฏิบัติธรรม ให้เกิดผลเป็นความดับทุกข์ขึ้นทันที ตามควรแก่ภูมิชั้นของการปฏิบัติ เพราะเมื่อปฏิบัติในศีล ก็ดับทุกข์อันเกิดจากภัยเวรต่าง ๆ ได้ทันที ปฏิบัติในสมาธิก็ดับทุกข์อันเกิดจากนิวรณ์ อันเป็นกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจได้ทันที ปฏิบัติในปัญญาก็ดับทุกข์อันเกิดจากความยึดมั่นถือมั่น เพราะปล่อยวางด้วยอำนาจของปัญญาที่รู้ตามเป็นจริง อันเป็นการดับทุกข์อย่างละเอียด

การดับทุกข์ตามลำดับชั้นนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมพึงศึกษาให้เข้าใจ เพราะจะต้องเข้าใจว่าเป็นทุกข์ จึงจะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ถ้าไม่เข้าใจไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ ก็จะไม่มีการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ดังเช่นทุกข์อย่างละเอียดที่พึงดับด้วยปัญญา เพราะดับความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของความปล่อยวาง

เพราะเกิดปัญญารู้ตามเป็นจริง เมื่อยังไม่เกิดปัญญารู้ตามเป็นจริง ก็ไม่ปล่อยวาง ยังยึดไว้ถือเอาไว้ ขันธ์ ๕ นี้ ก็กลายเป็นอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็เป็นที่ยึดถือว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เราก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็คือเรา หรือว่าเรามีอยู่ใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ....รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอยู่ในเรา ถ้าไม่ว่าเราก็ของเรา หรือว่าเป็นอัตตา คือตัวตนของเรา

ยึดถือขันธ์ห้าเหมือนกำไฟไว้ในมือ

ความยึดถือดั่งนี้ เป็นความยึดถือที่มีอยู่แก่สามัญชนทั่วไป แม้**พระอริยบุคคล** ท่านก็ยังแสดงว่า **ยังปล่อยวางได้บางส่วน** บางส่วนก็ยังยึดเอาไว้ **จนกว่าจะเป็นพระอรหันต์** จึงจะปล่อยได้หมดดั่งนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อยังไม่มีปัญญารู้ในสัจจะ ยังยึดถืออยู่ในขันธ์ ขันธ์ก็เป็นอุปา-ทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถืออยู่ดั่งนี้ ก็ไม่เห็นทุกข์ และนอกจากไม่เห็นทุกข์ยังเห็นว่าเป็นสุข และโดยเฉพาะยังเห็นว่า อัตตาคือตัวตนนี้เป็นของเที่ยงเป็นของยั่งยืน และก็ต้องการให้อัตตาตัวตนนี้มีสุข มีความงดงาม ต้องการที่จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ตัวที่ทุก ๆ คนเข้าใจว่าตัวเรา จึงไม่มีความรู้สึกในความแก่ เจ็บ ตาย รู้สึกเหมือนไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย และก็ต้องการให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ต้องการอะไร ก็ต้องการสิ่งที่ยึดถืออยู่นี่แหละ ยึดถืออยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ต้องการให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี้ ดำรงอยู่ และเป็นไปตาม

ปรารถนาต้องการ คือ ไม่แก่ สดชื่น ผ่องใส อยู่เสมอ ไม่เจ็บ มีสุขอยู่เสมอ ไม่ตาย ดำรงอยู่เสมอ ความยึดถือดังนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตั้งแต่อย่างละเอียดจนถึงอย่างหยาบ แต่ว่าทุกข์อย่างละเอียดที่เกิดจากความยึดถือ อันมีควบคู่อยู่กับอัตตา คือ ตัวตนเสมอมองไม่เห็น ต่อเมื่อเป็นทุกข์ที่หยาบขึ้น และโดยเฉพาะเป็นทุกขเวทนา เป็นความไม่สบายกายไม่สบายใจ จึงจะบ่นกันว่าเป็นทุกข์ ๆ แต่ว่าเมื่อยังไม่เป็นทุกขเวทนา เป็นทุกข์จริง ๆ แท้ ๆ มองไม่เห็น และเมื่อเป็นเช่นนี้จึงไม่เกิดฉันทะในอันที่จะละทุกข์ เหมือนอย่างว่าการจับอะไรกำไว้ ไม่รู้สึกว่าสิ่งที่กำไว้นั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็ไม่เกิดความต้องการที่จะวาง ที่จะทิ้ง แต่อันที่จริงสิ่งที่กำไว้นั้นเป็นไฟซึ่งเผาให้เร่าร้อน แต่ว่าเป็นไฟอย่างที่มองไม่เห็นได้ชัด คล้ายกับว่าเป็นไฟพิเศษชนิดหนึ่งที่กำเอาไว้ แต่ว่าไม่ร้อนที่มือที่กำ ไปร้อนที่อื่น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เลยเที่ยวหาเหตุของทุกข์ในที่อื่นต่าง ๆ แต่ว่าไม่รู้ว่าตัวทุกข์จริง ๆ นั้นอยู่ที่กำไฟเอาไว้ ก็คล้าย ๆ กับว่าโรคที่ทุก ๆ คนเป็นกันอยู่ โรคบางอย่างมีสมุฏฐานสำคัญจากภายใน แต่ว่าไม่ปรากฏอาการเจ็บในภายใน มาปรากฏอาการเจ็บในภายนอก ตามส่วนของร่างกายต่าง ๆ ในภายนอก ส่วนตัวสมุฏฐานจริง ๆ ของโรคนั้นไม่ปรากฏอาการเจ็บ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงมุ่งหรือมัวไปรักษาปลายเหตุ ไม่ได้รักษาเข้าไปที่ต้นเหตุ ก็ไม่อาจที่จะรักษาให้หายได้ ทุกข์อย่างละเอียดดังกล่าวนี้ก็เหมือนกัน กำไฟเอาไว้แต่ว่าเป็นไฟพิเศษไม่ร้อนที่มือกำ ไปร้อนที่อื่น หมายความว่า ความรู้สึกเป็นอย่างนั้นเพราะยังไม่มีปัญญาที่จะรู้เข้าถึงสัจจะ เมื่อเป็นดั่งนี้ จึงได้กำเอาทุกข์ไว้เหมือนอย่างกำเอาไฟไว้ เพราะว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำ

เอาไว้ทั้งหมดนี้ เป็นตัวทุกข์ทั้งนั้น เป็นตัวที่ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย และเมื่อไปกำเอาไว้ โดยที่ไม่อยากจะให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตาย ก็คือไม่อยากที่จะให้พลัดพราก ทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นปลายเหตุ จึงบังเกิดขึ้น และนอกจากนี้ยังมีทุกข์ต่าง ๆ ที่เป็นปลายเหตุ เพราะเหตุที่ต้องจัด ต้องทำ ต้องบำรุงเลี้ยง ต้องบริหารรักษา ตลอดจนถึง ต้องทะเลาะวิวาท แย่งชิงแข่งขันกันต่าง ๆ เป็นต้น บังเกิดตามขึ้นอีกเป็นทิวแถว ก็มัวไปแก้ที่เหตุข้างนอกเหล่านี้ ก็ไม่สามารถที่จะจบทุกข์กันได้สักที จนกว่าจะได้อบรมปัญญานี่แหละ ให้เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริงและปัญญาที่เจาะแทงเข้าถึงสัจจะ คือความจริงนี้ ก็คือเจาะแทงให้รู้ถึง **ธรรมฐิติ** ความตั้งอยู่แห่งธรรม **ธรรมนิยาม** ความดำรงอยู่แห่งธรรม คือ ข้อที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ข้อที่สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ข้อที่ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตน พิจารณาในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้เห็นตามเป็นจริง จนสรุปลงได้ว่าทุก ๆ สิ่งที่มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็จะต้องมีความดับไปเป็นธรรมดา เบญจขันธ์อันนี้ก็เป็นสิ่งที่มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา จะหยิบยกเอาอายตนะ ตากับรูปที่ประจวบกัน หูกับเสียงที่ประจวบกัน หรือว่าสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินทุก ๆ อย่าง ตลอดจนถึงเรื่องที่ใจคิดทุก ๆ อย่าง ก็เป็นสิ่งที่ต้องเกิดต้องดับไปทันที ในปัจจุบัน รูปที่ตาเห็น เกิดขึ้นก็ดับไปทันที เสียงที่หูได้ยิน เกิดขึ้นก็ดับไปทันที

การอบรมปัญญาทำให้มองเห็นทุกข์

เพราะฉะนั้น จึงไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่มั่นคงถาวร นี้เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยาม ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข แต่

เมื่อไปยึดถือเข้าก็กลายเป็นทุกข์ขึ้น หรือกล่าวอย่างสามัญ ก็เกิดเป็นทุกข์เป็นสุขขึ้น ทุกขสัจจะจึงได้ปรากฏขึ้น เพราะเหตุที่มีสมุทัยสัจจะ คือมีตัณหาอุปาทานเข้าจับ เพราะฉะนั้น การอบรมบ่มปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญ จะทำให้มองเห็นทุกข์ ซึ่งเป็นทุกข์อย่างละเอียด ที่เปรียบเหมือนอย่างไฟที่กำเอาไว้ แต่ว่าไม่ร้อนที่มือกำ ไปปรากฏร้อนที่อื่น เพราะฉะนั้น จึงชอบที่จะกำเอาไว้อยู่เสมอ เพราะนอกจากจะไม่รู้สึกว่าร้อนแล้ว ยังรู้สึกว่าเย็นสบาย ก็เหมือนอย่างคนไข้ที่ชอบของแสลง จึงได้กำเอาไว้อย่างหนาแน่นไม่ปล่อย จนกว่าจะเกิดปัญญามองเห็นว่า สิ่งที่กำเอาไว้นี้เป็นทุกข์ นั่นแหละจึงจะปล่อยได้ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติในสมาธิ อันหมายถึงสมาธิ ซึ่งเป็นการสำคัญดังที่ฝึกหัดปฏิบัติกันอยู่นั้นอย่างหนึ่ง กับสมาธิในปัญญา คือเพ่งใจลงไปในอารมณ์ของปัญญาหรือของวิปัสสนา ดังเพ่งใจลงไปในขันธ์ ๕ ในอายตนะเป็นต้น ตั้งสมาธิจับลงไปในขันธ์ ๕ ในอายตนะเป็นต้น เหมือนอย่างส่องไฟให้สว่างจ้าเข้าไปในสิ่งที่ต้องการจะดู นี้แหละคือ**ไฟสมาธิ** แต่ว่าไฟสมาธินั้นไม่เห็นเองเหมือนอย่างเราฉายไฟฉายส่องเข้าไปในวัตถุที่ต้องการจะดู ตัวไฟฉายนั้นไม่เห็นเอง แต่ส่องเข้าไปเพื่อให้ตาเห็น นี้แหละคือ**ปัญญา** เพราะฉะนั้น ไฟฉายกับตานี้คนละอย่าง **สมาธินั้นเท่ากับไฟฉาย ปัญญานั้นเท่ากับตาที่มองเห็น** ถ้าหากว่าไม่มีไฟส่องเข้าไป ตาก็มองไม่เห็น หรือว่ามีไฟส่องเข้าไป ถ้าตาหลับเสียไม่มองก็ไม่เห็นอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น จึงต้องมีทั้งสมาธิทั้งปัญญา ซึ่งสมาธิในที่นี้ ก็หมายถึงสมาธิที่ส่องเข้าไปในสิ่งที่ต้องการจะให้ปัญญาดู ปัญญารู้ ต้องการที่จะให้ปัญญาดูที่เบญจขันธ์ ก็ต้องเอาส่องเข้าไปที่เบญจขันธ์ แล้วตาก็มองเห็น มองเห็นก็รู้ นี่แหละจึงเป็นปัญญา

ซึ่งก็ต้องอาศัยสมาธิดังนี้ และก็ต้องมีศีลเป็นภาคพื้น ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นกระแสธรรมทั้งนั้น

(๔ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๔

ต้นทางของกระแสโลกกระแสธรรม

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า กระแสธรรมนั้น ก็รวมเข้าในความดับทุกข์ อันเรียกว่านิโรธ และทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อันเรียกว่า มรรค ตรงกันข้ามกับกระแสโลก อันรวมเข้าในทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์อันเรียกว่า สมุทัย กระแสทั้งสองนี้ย่อมปรากฏเกิดขึ้นที่กายและใจนี่เองไม่ใช่ที่อื่น

ว่าถึงต้นฐานของกระแสทั้งสอง ก็ไม่ใช่อื่นไกลไปจากทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คน และอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ อันทวารทั้ง ๖ ของทุก ๆ คนนี้ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะคือ ใจ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าเป็นทวาร คือ เป็นประตูหรือเป็นช่องทางรับอารมณ์ทั้ง ๖ ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจ ดังเช่น ตา ก็เป็นประตูรับอารมณ์คือรูป ให้ไหลเข้ามาสู่จิตใจ ดั่งนี้เป็นต้น ทวารทั้ง ๖ นี้กับอารมณ์ของทวารทั้ง ๖ เป็นต้นทาง ทั้งของกระแสโลกทั้งของกระแสธรรม ดังจะพึงเห็นได้ว่า รูปต่าง ๆ ที่มองเห็น เสียงต่าง ๆ ที่หูได้ยิน รูปเสียงบางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ใจ ก็นำให้เกิดราคะหรือ โลภะ โทสะ โมหะ ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแสโลก หรือกระแสกิเลส รูปเสียงบางอย่าง เมื่อไหลเข้ามาสู่ใจ ก็นำให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ทาน ศีล ภาวนา ดังนี้ ก็กลายเป็นกระแสธรรม

...โหลดจากระบบ TUDC โดย ... บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เพราะฉะนั้น ต้นของกระแสโลกและกระแสธรรมทั้งสองนี้ ก็เป็นอันเดียวกัน ดังกล่าว และอาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์อย่างเดียวกันนั้นแหละ นำให้เกิดกระแสโลกก็ได้ นำให้เกิดกระแสธรรมก็ได้

ยกตัวอย่างเช่น ถ้อยคำที่กล่าวตำหนิติเตียน หรือถ้อยคำที่เรียกว่านินทาว่าร้าย โดยปกติสำหรับสามัญชน ย่อมนำให้เกิดกระแสโลก ก็เพราะว่า เมื่อใครได้ยินคำตำหนิติเตียน หรือนินทาว่าร้ายตน คำเช่นนี้ก็ไหลเข้าสู่ใจ ทำให้เกิดความโกรธแค้น ขัดเคืองความไม่พอใจต่าง ๆ น้อยหรือมากดั่งนี้ เป็นกระแสโลก

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อได้ฟังคำตำหนิติเตียน นินทาว่าร้ายก็พิจารณาว่าเขาว่าจริงไหม ถ้าเขาว่าจริง ก็เท่ากับว่าเขามาบอกความจริงให้เพื่อให้เราได้รู้ตัวว่าเราทำผิด ทำไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ให้คิดเหมือนอย่างเป็นผู้มาชี้ขุมทรัพย์ให้ ถ้าเขาว่าไม่จริงก็ไม่รับถ้อยคำนั้น ใครพูดก็เป็นของผู้พูด เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปรับคำของเขา เมื่อเป็นวจีกรรมของเขา ก็เป็นกรรมของเขาเอง ไม่ใช่เป็นวจีกรรมของเรา ก็ไม่ใช่กรรมของเรา ทำไมเราจึงจะต้องไปรับกรรมของเขามาเป็นของตน แล้วทำไมจะต้องไปโกรธในกรรมของเขา พิจารณาดั่งนี้แล้วก็ไม่รับ ก็บังเกิดความสงบใจดั่งนี้ เสียงเช่นนั้นไหลเข้ามาสู่ใจ สนใจก็กลายเป็นกระแสธรรม เพราะว่าแทนที่จะทำใจให้โกรธแค้น ก็กลับทำใจให้สงบ และเมื่อเขาพูดจริงก็ยิ่งเป็นประโยชน์เพราะเป็นการชี้ให้ตนรู้จักความผิดของตน จึงเป็นกระแสธรรมขึ้นดั่งนี้

อนึ่ง เสียงสรรเสริญโดยปกติย่อมเป็นกระแสโลก เพราะบุคคลโดยทั่วไป เมื่อได้ยินเสียงสรรเสริญ เสียงนั้นก็เป็นอารมณ์ไหลเข้ามาสู่ใจ

ก็ทำใจให้เกิดความยินดี พอใจในเสียงสรรเสริญ ดังนี้ ก็เป็นกระแสโลกเช่นเดียวกัน

แต่ว่าสำหรับผู้ที่พิจารณา เมื่อฟังคำที่เขาสรรเสริญ ก็พิจารณาว่าเขาสรรเสริญจริงหรือไม่ ถ้าเขาสรรเสริญจริง ก็เพราะความดีที่ตนทำเองต่างหาก คือไม่ใช่ดีเพราะเขาสรรเสริญ แต่ว่าเพราะตนเองทำดี เพราะฉะนั้น ก็ควรที่จะทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าหากว่าเขาสรรเสริญไม่จริง คำสรรเสริญนั้น ก็เป็นการยกยอปอปั้น เขาพูดยอต่างหาก ดังนี้ก็ไม่รับก็เป็นเรื่องที่เขาพูดเอง เพราะฉะนั้น แทนที่จะลอยลมไปตามคำสรรเสริญ ก็กลับเป็นผู้รู้และสงบ ลอยลมก็คือลอยลมปากนี่แหละ ซึ่งเป็นลมที่แรงมากพัดคนให้ลอยละล่อง และต้องประสบความพิบัติไปเสียเป็นอันมาก แต่เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้ ไม่ลอยไปตามคำสรรเสริญ ไม่รับคำสรรเสริญดังนี้ คำสรรเสริญนั้นก็เป็นอารมณ์ที่ไหลเข้ามาสู่ใจ กลายเป็นกระแสธรรม เพราะทำใจให้สงบ ให้ระลึกถึงความดี ให้ยินดีอยู่ในความดี และให้ขะมักเขม้นที่จะทำความดียิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ที่ทุก ๆ คนต้องประสบทางทวารทั้ง ๖ นี้ ย่อมเข้ามาเป็นกระแสทั้งสองอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม มีสติมีปัญญา ที่จะระลึกพิจารณาให้รู้สัจจะ คือความจริงแล้ว ย่อมจะทำให้เป็นกระแสธรรมได้ และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะกลับสิ่งที่น่าจะเป็นโทษให้เป็นคุณ ทำสิ่งที่เป็นคุณให้เป็นคุณที่ยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นการบำเพ็ญบารมีที่ยิ่งขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็คือผู้ที่จะใช้สติปัญญาทำกระแสทั้งหลายที่ประสบพบพานทางทวารทั้ง ๖ นี้ ให้เป็นกระแสธรรมดังกล่าว ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขและความสงบได้ในที่ทุกสถาน พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ในสัจจะแห่งกระแสทั้งสองนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อทรงแสดงอธิบายสมุทัยสัจจะ ความ

จริงคือเหตุให้เกิดทุกข์ อันได้แก่ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ จึงได้ทรงชี้ว่า ตัณหานี้เกิดที่กายและใจอันนี้นี่แหละ ไม่ใช่เกิดในที่อื่น โดยเฉพาะก็ตั้งต้นที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าว คราวนี้เมื่อทรงแสดงนิโรธสัจจะ สภาพที่จริง คือ นิโรธความดับทุกข์ คือดับตัณหา ก็ได้ทรงชี้ว่าตัณหาก็ดับที่กายและใจอันนี้นี่แหละ ไม่ใช่ดับที่อื่น และตั้งต้นที่ทวารทั้ง ๖ ดังกล่าวแล้วเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ตัณหาเกิดขึ้น เป็นทุกขสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ บุคคลจึงอาจพิจารณาที่กายและใจอันนี้ แม้เมื่อตัณหาดับ เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ บุคคลก็อาจพิจารณาได้ที่กายและใจอันนี้อีกเหมือนกัน กล่าวคือ เมื่อเป็นสมุทัยแล้ว มองดูอะไรทางตา ก็เกิดตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ได้ยินอะไรทางหู ก็เกิดตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ตลอดจนถึงคิดอะไรทางใจ ก็เกิดตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก ทั้งประกอบด้วยยินดี ยินร้าย หรือว่า โลภ โกรธ หลง ดั่งนี้ ก็เป็นความร้อน ร้อนทางตา ร้อนทางหู ตลอดจนถึงร้อนทางใจ นี้เป็น**ทุกข์** และเป็น**ทุกขสมุทัย** คราวนี้เมื่อเป็นนิโรธ คือความดับ มองอะไรทางตา ตัณหาก็ไม่เกิด เป็นความดับ ความเย็น ได้ยินอะไรทางหู ตัณหาก็ไม่เกิดเป็นความดับ ความเย็น ตลอดจนถึงคิดอะไรทางใจ ตัณหาก็ไม่เกิด เป็นความดับความเย็น ดั่งนี้ เป็น**นิโรธ**ความดับ เป็น**มรรค** ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ย่อมจะได้พบกับความดับความเย็นดังกล่าว กล่าวคือ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ในศีลมีวิรัติงดเว้นทางใจ ปฏิบัติอยู่ในสมาธิ มีจิตใจสงบจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ปฏิบัติอยู่ในปัญญา มีความรู้แจ่มในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในขณะที่ปัญญาแจ่มนั้น ดั่งนี้ มองอะไรทางตาก็เย็น ได้ยินอะไรทางหูก็เย็น ถึงจะมีใครมาด่าเท่าไรก็ไม่โกรธ มายอ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย ชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เท่าไรก็ไม่ฟุ้ง ได้กลิ่นอะไรทางจมูกก็เย็น ได้รสอะไรทางลิ้นก็เย็น ถูกต้องอะไรทางกายก็เย็น แม้จะตากแดดอยู่ก็ไม่ร้อนใจ คิดอะไรทางใจก็เย็น ดั่งนี้เป็นความดับ คือเป็นตัวนิโรธ ก็ไม่ใช่ดับที่ไหน ก็ดับที่กายและใจอันนี้นี้แหละดังกล่าว เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรศึกษาให้รู้จักสมุทัยกับนิโรธ ดังกล่าวนี้

(๕ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๕

ความดับทุกข์ระดับต่าง ๆ

พระพุทธศาสนานั้นย่อมแสดงสัจจะ คือความจริง เพื่อให้ทุก ๆ คนรู้ เข้าใจ เป็นสัจจะอันมีอยู่ในตนเอง ดังที่ได้เคยกล่าวแล้วว่า ทุกขสัจจะ สัจจะคือทุกข์ สมุทัยสัจจะ สัจจะคือสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ล้วนมีอยู่ในตนเองนี้ทั้งนั้น และเมื่อได้ปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็ย่อมจะมีนิโรธสัจจะ สภาพที่จริงคือความดับทุกข์ มัคคสัจจะ สภาพที่จริงคือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ขึ้นที่ตนเช่นเดียวกัน เพราะพระพุทธศาสนา ชี้สัจจะคือความจริงที่ตน และนำให้ผู้ปฏิบัติถึงความดับทุกข์ได้ จึงเป็นศาสนาที่เป็นประโยชน์ ซึ่งผู้ปฏิบัติทุกคน ย่อมจะได้พบประโยชน์ กล่าวคือ ความดับทุกข์ เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็เพิ่มศรัทธาปสาทะ พร้อมทั้งปัญญา พร้อมทั้งสัมมาปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น จนกว่าจะได้ประสบความดับทุกข์ทั้งหมดในที่สุด พระพุทธศาสนาย่อมสอนให้ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงความดับทุกข์ได้ดังนี้ ทุก ๆ คนจึงสมควรที่จะศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา ให้พบกับความดับทุกข์ และก็พึงเข้าใจว่า อันความดับทุกข์นี้ไม่ใช่หมายถึงดับทั้งหมดในที่สุด แต่

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

อย่างเดียว แต่ย่อมหมายถึงดับมาโดยลำดับ ตั้งแต่ในเบื้องต้น แม้ทุกข์จะ

ยังเหลืออยู่มาก เมื่อดับได้แม้น้อยหนึ่ง ๆ ก็ยังเป็นประโยชน์ และเมื่อว่าโดยทั่วไปแล้ว ทุก ๆ คนก็ต้องปฏิบัติให้พบความดับ ตั้งแต่น้อยไปก่อน และทำความดับให้มากขึ้นโดยลำดับ

ความดับขั้นศีล สมาธิ ปัญญา

อันความดับทุกข์นี้ ย่อมปรากฏอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ปรากฏขึ้นที่อื่น ดังที่เคยกล่าวแล้วว่า เมื่อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว ความดับย่อมปรากฏขึ้น เช่น

ปฏิบัติในศีล ศีลก็เป็นเครื่องดับกิเลสอย่างหยาบ คือดับความโลภ โกรธ หลง อย่างแรง ที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล นี่ก็เป็นนิโรธ คือความดับอย่างหนึ่ง

ปฏิบัติในสมาธิ สมาธิเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง คือกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจ ให้กระสับกระส่ายเดือดร้อน นี่ก็เป็นความดับอย่างหนึ่ง

ปฏิบัติในปัญญา ปัญญาเป็นเครื่องดับกิเลสอย่างละเอียดเป็นต้นว่า ตัณหาอุปาทาน ความดิ้นรนทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นความดับอย่างหนึ่งไปโดยลำดับ ดับได้ครั้งหนึ่งก็เป็นนิโรธความดับ เหมือนกัน

ความดับขั้นสามัญชน

สำหรับสามัญชนนั้น ต้องคอยดับกันอยู่บ่อย ๆ เช่นว่าเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงขึ้น อยากจะฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสีย ไม่ไปฆ่าเขา ไม่ไปลักของของเขาเป็นต้น เมื่อดับได้ทุกครั้งก็เป็นอันรักษาศีลได้ แต่ว่าในครั้งไหนดับไม่ได้ไปทำร้ายเขาเข้าก็เสียศีลไป ต้อง

ดับกันอยู่บ่อย ๆ ดังนี้ แต่แม้จะดับได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เมื่อตั้งใจที่จะดับอยู่ก็ยังดี และการที่จะดับได้ครั้งหนึ่ง ๆ ก็เพิ่มกำลังใจให้ดับได้ง่ายขึ้น ดีขึ้นในครั้งต่อ ๆ ไปด้วย เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ คือความดับ ดั่งนี้นี่แหละให้ได้ แม้ในขั้นศีล ถ้าไม่พบนิโรธในขั้นศีลดั่งนี้แล้ว จะไปปฏิบัติให้พบนิโรธในขั้นสมาธิขั้นปัญญาต่อไปก็เป็นการยาก เพราะฉะนั้น ทุก ๆ คนผู้ที่เคยโกรธ เคยโลภ เคยหลง กันมาแล้ว ก็ให้พิจารณาดูว่า เมื่อดับเสียได้ในศีล จิตใจเป็นอย่างไร จิตใจจึงมีความสุข ความสงบ ไม่ต้องเสียใจว่าไปทำอะไรเขา เพราะยับยั้งใจไว้ไม่ได้ ซึ่งคนเป็นอันมากมักจะเป็นเช่นนั้น เพราะยับยั้งใจของตนไว้ไม่ได้ ไปก่อกรรมอะไร ๆ เข้าแล้วจึงนึกได้ทีหลัง แล้วก็เสียใจว่าไม่ควรไปทำ แต่ก็ไปทำเสียแล้ว นี่แปลว่าดับไม่ทัน แต่ผู้ที่ปฏิบัติดับเสียทัน ดับไฟในใจของตัวเองนี่แหละ ดับเสียทันแล้ว ก็จะไม่ต้องไปก่อกรรมอะไร อันเป็นเครื่องเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน นี่แหละคือ**ตัวศีล** และตัวศีลก็คือ **ตัวนิโรธ** ความดับนี้เอง เป็นการดับภัย ดับเวร ทำให้จิตใจมีความสุข ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติให้พบกับนิโรธ ดั่งนี้ให้ได้ และก็ให้หมั่นพิจารณาดูอาการของจิตใจว่าเมื่อพบนิโรธแล้วเป็นอย่างไร พยายามที่จะรักษาความดับอันนี้ไว้ให้นานที่สุด และแม้ความดับอันนี้จะหมดไป เกิดไฟขึ้นใหม่ก็ต้องดับให้ได้ และความดับเก่า ๆ ที่ว่าหมดไปแล้วนั้น ความจริงหาหมดไปเลยไม่ ยังไปเป็น**บารมี**คือความดี ที่เก็บอยู่ในใจส่วนลึก ซึ่งเมื่อได้ตั้งใจปฏิบัติทำความดับอยู่เสมอแล้ว บารมีเก่า ๆ ที่เก็บไว้เป็นส่วนลึกนี้ ก็จะโผล่ขึ้นมาช่วยได้ แต่ถ้าหากว่าไม่สนใจที่จะปฏิบัติ ปล่อยให้ไฟใจบังเกิดขึ้นจนเป็นเหตุให้ก่อกรรมอะไรออกไป ก็ย่อมจะเพิ่มอาสวะ คือส่วนชั่วที่เก็บ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ไว้ในใจ ให้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกัน และเมื่อส่วนชั่วนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ครอบงำใจได้อยู่บ่อย ๆ แล้ว ก็จะกดบารมีส่วนดีลงไปไม่ให้โผล่ขึ้นมาได้ หรือโผล่ขึ้นมาได้ยาก ดีกับชั่วในใจของคน ย่อมผลัดแพ้ผลัดชนะกันอยู่เสมอดังนี้ แต่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นก็พึงพยายามที่จะเอาชนะความชั่ว รักษาความดีฟื้นฟูความดีไว้อยู่เสมอ ก็ด้วยอำนาจของนิโรธคือความดับนี้นี่แหละ ไฟอะไรในใจจะโผล่ขึ้นมา ก็ดับลงไปเสียให้ได้ ด้วยศีลเป็นเบื้องต้น และเมื่อดับไฟอย่างหยาบลงไปได้ด้วยศีล ก็ต้องดับไฟอย่างละเอียดขึ้นไป กล่าวคือกิเลสอย่างกลางที่กลุ้มกลัดจิตใจอยู่ด้วยอำนาจของสมาธิ และไฟอย่างละเอียดยิ่งขึ้นที่นอนจมหมักหมมอยู่ด้วยปัญญาสืบต่อไป การปฏิบัติในสมาธินั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ต้องมี**วิตก** คือความนำจิตใจขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ **วิจาร** ความรักษาจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ **ปีติ** ความอิ่มกายอิ่มใจ **สุข** ความสบายกายสบายใจ และ **เอกัคคตา** ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว

อานาปานสติ

เมื่อทำอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นำจิตเข้ามากำหนดอยู่ในกองลม หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ โดยรู้ลมหายใจเข้าที่ผ่านปลายจมูกเข้าไปปรากฏอาการพองที่อุทร หายใจออกก็ปรากฏอาการยุบที่อุทรและออกผ่านปลายจมูกไป ทำความรู้ในกิริยาอาการที่หายใจดั่งนี้ หายใจเข้าหายใจออก ยาวก็รู้ สั้นก็รู้ นำจิตเข้ามาตั้งทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูก ตามลมเข้าไป และหายใจออกก็ตามออกมาที่ปลายจมูก แต่ว่าการนำจิตตามลมเข้าไปและตามลมออกมาดั่งนี้ จิตไม่อยู่ที่ เพราะฉะนั้น เมื่อทำดั่งนั้นบ่อยๆ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ ขวนชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

รู้ทางของลมดีแล้ว ก็นำจิตให้ตั้งทำความรู้อยู่ที่ปลายจมูกแต่แห่งเดียว ในการ

ปฏิบัติดังนี้ หายใจเข้าและคิดว่า**พุท** หายใจออก**โธ** หรือหายใจเข้า **อะ** หายใจออก **ระหัง** หรือจะใช้วิธีนับช่วยดังนี้ก็ได้ คือนับหนึ่ง ๆ หายใจเข้าหนึ่ง หายใจออกหนึ่ง หนึ่ง ๆ สอง ๆ ไปจนถึงสิบ ๆ และก็ถอนกลับสิบ ๆ และก็ถอนกลับสิบ ๆ เก้า ๆ มาถึงหนึ่ง ๆ ดังนี้ก็ได้ แต่เมื่อจิตรวมเข้ามาแล้ว และดำเนินไปดีไม่ตกออกไป จะเลิกนับหรือจะเลิกคิดว่า พุทฺโธ อรหํ ก็ได้ ทำความรู้รวมเข้ามาแต่เพียงจุดเดียว การปฏิบัติทำอานาปานสติปฏิบัติได้ดังนี้

ปฐวีกสิณ

ท่านอาจารย์บางท่านสอนให้ทำ **ปฐวีกสิณ** ช่วยด้วย ปฐวีกสิณนั้น คือ กำหนดดินเป็นอารมณ์ เมื่อกำหนดดินเป็นอารมณ์ ดินที่กำหนดนั้นก็เรียกว่าปฐวีกสิณ คำว่า **กสิณ** นั้น ได้แก่วัตถุสำหรับเป็นเครื่องจูงใจให้กำหนด เมื่อใช้ดินอันเรียกว่าปฐวีกสิณ ดินก็เป็นวัตถุสำหรับจูงใจให้กำหนด และคำว่า **ปฐวี** คือดินในที่นี้ หมายถึงสิ่งที่เป็นวัตถุที่จะพึงมองเห็นได้ที่จะถูกต้องได้ เป็นวัตถุภายนอกอย่างหนึ่ง เป็นวัตถุภายในอีกอย่างหนึ่ง

ปฐวีกสิณภายนอก วัตถุภายนอกนั้นเมื่อว่าถึงตามที่ท่านสอนไว้ ท่านก็สอนให้หา**ดินที่เป็นสีอรุณ** เอามาใส่ไว้ในภาชนะกลม ๆ ทำให้เรียบร้อยและตั้งห่างจากที่นั่นพอสมควร ผู้ปฏิบัติก็นั่งมองดูดินที่เตรียมไว้นั้น และก็บริกรรมในใจว่า **ปฐวี ๆ** เมื่อลืมตามองพอสมควรแล้ว ก็หลับตาคิดกำหนดในใจถึงดินนั้น เมื่อยังไม่ชัดก็ลืมตามองดูใหม่ แล้วก็หลับตากำหนดดูจนเกิด **อุคหนิมิต** คือ นิมิตติดตาขึ้นในใจ หรือแม้ว่าจะไม่ใช้วัตถุที่เป็น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย ชานชัยภูมิ หมดอายุ ๐๘/06/2564

ดินใส่ในภาชนะกลม ๆ ดังกล่าว ผู้ปฏิบัติบางท่านก็ใช้นั่ง**เพ่งดูพระพุทธ-**

รูป หรือวัตถุอันใดอันหนึ่งที่สมควร ก็นับสงเคราะห์เข้าเป็นปฐวีกสิณเหมือนกัน ดั่งนี้ เป็นปฐวีกสิณภายนอก

ปฐวีกสิณภายใน ส่วนปฐวีกสิณภายในนั้น ก็คือกำหนดปฐวีธาตุในร่างกายนี้เอง เพราะว่าร่างกายของบุคคลนี้ ประกอบด้วยธาตุสี่ หรือห้า มีปฐวีธาตุเป็นที่หนึ่ง ซึ่งมีอยู่เป็นอันมาก เป็นต้นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก เป็นต้น เหล่านี้เป็นปฐวีธาตุทั้งนั้นกำหนดเป็นปฐวีกสิณได้ อาจารย์บางท่านได้สอนให้ **กำหนดปลายจมูกของตน**นี้แหละ เป็นปฐวีกสิณ ในขณะที่หายใจเข้า หายใจออก โดยให้กำหนดมองดูปลายจมูกของตนด้วยใจ ให้เห็นปลายจมูกของตนด้วยใจ ประกอบกันไปกับทำความรู้ หายใจเข้าหายใจออก และเมื่อมองเห็นปลายจมูกของตนด้วยใจชัดขึ้น ก็มองเลยเข้ามาในตนเอง ตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงเท้า ตั้งแต่เท้าขึ้นไปจนถึงสุดศีรษะ เมื่อภาพของปลายจมูกปรากฏชัดขึ้น การกำหนดส่วนอื่นของร่างกายก็ปรากฏชัดขึ้น จากศีรษะลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกะโหลกศีรษะ ขมองศีรษะ มองลงไปก็จะปรากฏเป็นภาพกระดูกคอ กระดูกอก ประกอบด้วยซี่โครง เป็นต้น พร้อมทั้งหัวใจ ปอด ตับ ลำไส้ และกระดูกขา เป็นต้น ก็จะปรากฏเป็นโครงกระดูกขึ้น ดั่งนี้ นับว่าเป็นปฐวีกสิณภายใน

จิตรวม นิโรธปรากฏ

เมื่อปฏิบัติธรรมเช่นดังกล่าวมาแล้ว จิตก็จะรวมเข้ามา จะปรากฏวิตก คือความตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ วิจารความประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินี้ ปีติ สุข และเอกัคคตา จิตก็จะรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียว

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TDC โดย นายสำรวย บุญชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

และเมื่อจิตรวมเข้ามามีอารมณ์เป็นอันเดียว ตั้งไว้ตรงไหนจะสะดวก จะสงบ

และตั้งอยู่ได้นาน ก็ตั้งไว้ตรงนั้น ซึ่งผู้ปฏิบัติเองก็จะรู้ได้ด้วยตัวเอง **นี้เป็นสมาธิ ก็จะเป็นนิโรธ**ความดับ ดับกาม ดับอกุศลธรรมทั้งหลาย ดับความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ใจจะมีความสงบตั้งมั่น

การปฏิบัติทางปัญญา

เมื่อใจมีความสงบตั้งมั่นดั่งนี้ ก็ให้ปฏิบัติทางปัญญาต่อไป โดยกำหนดพิจารณาว่า ในองค์ของสมาธิ ในอาการของสมาธิที่ปรากฏอยู่นั้น ส่วนนี้เป็นรูปขันธ์ กองรูปกล่าวคือลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งปลายจมูกที่กำหนดเป็นปฐวีกสิณ พร้อมทั้งร่างกายทั้งสิ้น อันประกอบด้วยโครงกระดูก และสิ่งที่แข้นแข็ง ทั้งหลายเหล่านี้ รวมกันเป็น**รูปขันธ์** กองรูป ปีติ สุข ในสมาธิหรือแม้เวทนาอย่างอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นรวมกันเป็น**เวทนาขันธ์** ความจำได้หมายรู้ร่วมกันเป็น**สัญญาขันธ์** ความคิดที่เป็นวิตก วิจารในสมาธิ คือที่นำจิตเข้าตั้งไว้ในอารมณ์ของสมาธิ ที่คอยประคองจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธิ เป็น**สังขารขันธ์** ความรู้สึกเห็นแม้ด้วยใจ ความรู้สึกรู้แม้ด้วยใจในอารมณ์ของสมาธิ นี่เป็น**วิญญาณขันธ์**

ขันธ์ห้านี้ เป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่เกิดดับ เป็นทุกขะ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะยึดถือว่านี่เป็นของเรา เราเป็นนี่ นี่เป็นตัวตนของเราดังนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา และเมื่อปฏิบัติทางปัญญาดั่งนี้ จิตก็จะถอนออกจากความยึดถือทั้งหลายในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์

เมื่อจิตถอนออกมาได้ ก็ให้น้อมไปตั้งอยู่ใน **อมตธาตุ** ธาตุที่ไม่ตายหรือในธรรมที่ไม่ตาย โดยการพิจารณาว่า ขันธ์ห้าเป็น **มตธาตุ** หรือ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

มตธรรม เป็นธาตุที่ตาย เป็นธรรมที่ตาย แต่ว่าสิ่งนี้สงบประณีต คือสิ่งที่สงบจากสังขารทั้งปวง สลัดคืนอุปธิ กิเลสที่เข้าไปทรงใจไว้ทั้งปวง เป็นธรรมเป็นที่สิ้นตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นธรรมที่สิ้นความติดใจยินดี เป็นธรรมที่สิ้นกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด เป็นความดับกิเลส และทุกข์ทั้งหมด ธรรมนี้แหละ **เป็นอมตธาตุ เป็นอมตธรรม** เป็นสิ่งที่สงบ เป็นสิ่งที่ประณีต พิจารณาน้อมเข้ามาสู่อมตธาตุอมตธรรม ให้อยู่กับสิ่งที่สงบประณีต ดังนี้ เป็นทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ คือกิเลสเป็นเครื่องผูกใจทั้งหลาย นำให้พบกับนิโรธให้เป็นตัวความดับที่ละเอียด ยิ่งขึ้นไปอีก

(๑๙ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๖

จิตตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง

จิตใจนี้ เป็นประธานอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ร่างกายย่อมเป็นที่อาศัยและเป็นเครื่องมือของจิตใจ การอบรมให้เข้าถึงจิตใจ จึงเป็นการอบรมโดยตรง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมก็มุ่งอบรมจิตใจ ดังที่ตรัสถึง จิตภาวนา คือการอบรมจิต ด้วยสมถวิธี วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น และวิปัสสนาวิธี วิธีอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเป็นจริง และได้ตรัสไว้ว่า ผู้มีจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง รู้อะไรตามเป็นจริง ก็คือรู้นามรูป หรือขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เอง รู้อย่างไร ก็คือรู้สัจจะของนามรูปหรือของขันธ์ ๕ อะไรเป็นสัจจะของนามรูป หรือขันธ์ ๕ ก็คือ

อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง

ทุกขตา ความเป็นทุกข์

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ บานชื่นภูมิ เมื่อวันที่ 08/06/2564

อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน

นี้เป็นสัจจะของนามรูปหรือของขันธ์ ๕ ปรากฏอยู่ที่นามรูปหรือขันธ์ ๕ นี้เอง

อวิชชาเป็นเครื่องกำบังสัจจะ

อาศัยที่บุคคลมีอวิชชาความไม่รู้ในสัจจะ ตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทานความยึดถือ คือกิเลสเหล่านี้ เป็นเครื่องกำบังสัจจะและนำให้เห็นกลับตรงกันข้าม คือให้เห็นเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา และก็ยึดถืออยู่ดั่งนั้น เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาดูกิเลสที่กำลังบังเกิดขึ้นในจิตใจ บรรดากิเลสเหล่านี้ ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก จับตัวดูได้ง่าย ในเมื่อโผล่ขึ้นมา จึงได้ตรัสสอนให้จับพิจารณาดูให้รู้ให้เห็นตัณหาความดิ้นรนของใจ ความอยากของใจที่บังเกิดขึ้น อันที่จริงก็ที่ใจนี่แหละ แต่ว่าก็จับพิจารณาตั้งแต่ต้นทางของใจหรือของนามธรรม คืออายตนะภายใน อายตนะภายนอกที่ประจวบกัน ก็เกิดความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นวิญญาณ รูปเสียงเป็นต้น ก็มาสัมผัสถึงใจ เป็นสัมผัสแล้วก็เป็นเวทนาเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข แล้วก็เป็นสัญญาจำหมายในรูปเสียง เป็นต้น เหล่านั้น แล้วก็เป็น **สัญเจตนา** ความคิดปรุงคิด แล้วก็เป็นตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ในรูป ในเสียง เป็นต้นนั้นขึ้น แล้วก็เป็น**วิตก** ตรึก **วิจาร** ตรองไปในรูป เสียง เป็นต้น ตามอำนาจของตัณหา อาการของใจดังกล่าวนี้ ย่อมมีอยู่เป็นปกติ แต่ผู้ที่ยังเป็นปุถุชน หรือแม้เป็นอริยชนชั้นต้น ชั้นต่ำ ยังละอาสวกิเลสไม่ได้ ตัณหานุสัย คือตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในใจก็คอยโผล่ขึ้นมา จับรูป เสียง เป็นต้น ที่ตาเห็น ที่หูได้ยิน นำจิตให้คิดนึกไปในทางที่เป็นตัณหาดังนี้ เป็นสมุทัย คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ให้พิจารณาจับดูดั่งนี้ก็จะมองเห็นว่าตัณหาในใจนี้บังเกิดขึ้นวุ่นวาย

ในรูปที่ตาเห็น ในเสียงที่หูได้ยินเป็นต้น ตลอดจนถึงในเรื่องราวทางใจเพียงไร และโดยเฉพาะ มโน คือใจ อันเป็นอายตนะข้อที่ ๖ เมื่อปล่อยให้คิดนึกเรื่องราวต่าง ๆ บรรดาอารมณ์และกิเลสที่เก็บไว้เป็นอนุสัย คือที่นอนจม หรือที่เป็นอาสวะ คือหมักหมม ก็จะถือโอกาสโผล่ขึ้นมายั้วเยี้ย เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง ดั่งนี้เป็นเรื่องของสมุทัยทั้งนั้น เป็นเหตุก่อทุกข์เกิดทุกข์เดือดร้อนทั้งนั้น

ผลของการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา

คราวนี้เมื่อมาปฏิบัติในทางดับ คือ ในศีล สมาธิ ปัญญา ดังที่ได้กล่าวแล้ว ย่อมเกิดผลดี ๓ ประการ คือ

เรื่องศีล คือกิเลสอะไรในใจอย่างหยาบที่โผล่ขึ้นมา อันจะให้ฆ่าเขาบ้าง ให้ลักของของเขาบ้าง เป็นต้น ก็ดับเสียด้วยศีล ไม่เป็นทาสของกิเลส ทำตามกิเลส กิเลสอะไรที่กลุ้มกลัดใจ ไม่หยาบถึงกับให้ล่วงศีล ก็ดับเสียด้วยสมาธิ กิเลสอันใดที่เป็นอย่างละเอียด อันทำให้เห็นผิด ทำให้อยากยึดถือไม่ปล่อยวาง ก็ดับเสียด้วยปัญญา การปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ดั่งนี้ เป็นการปฏิบัติทางดับ

เรื่องสมาธิ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐานตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็เป็นปฏิบัติในทางสมาธิ และปัญญาประกอบกัน แต่ในเบื้องต้น ตั้งสติกำหนดพิจารณากายกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ดังกล่าวแล้ว ก็เป็นการปฏิบัติที่หนักมาในทางสมาธิ เป็นอุบายทำจิตให้ตั้งมั่นจากกิเลสที่กลุ้มกลัดจิตใจทั้งหลาย กิเลสที่

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

กลุ้มกลัดจิตใจจำพวกนิวรณ์ ก็สงบลงไป ในขณะที่จิตสงบจากนิวรณ์ อัน

กล่าวได้ว่าสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ตัณหาจะไม่โผล่ขึ้นมา เมื่ออายตนะภายในภายนอกกระทบกัน เกิดความรู้เห็นรูป ได้ยินเสียงเป็นต้น ตลอดจนถึง วิตก วิจาร อยู่ในรูปเสียงเป็นต้น ตัณหาก็จะไม่โผล่ จะปรากฏเป็นความดับความเย็นทั้งหมด ในขณะเมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ด้วยอำนาจของสมาธิ แต่ว่ายังมีกิเลสที่เป็นอาสวะอนุสัยอันหมักดองนอนจมอยู่ เมื่อจิตออกจากสมาธิ ครั้นอายตนะภายในภายนอกกระทบกัน เกิดความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้น ตัณหาก็จะโผล่ขึ้นมาอีกได้ เพราะฉะนั้น ก็ต้องปฏิบัติทางปัญญา

เรื่องปัญญา การปฏิบัติทางปัญญา พึงทำในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ สงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ก็จับพิจารณาองค์ของสมาธินั่นแหละ อันใดเป็นรูป ก็จับขึ้นมาพิจารณาโดยเป็นรูป อันใดเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จับขึ้นพิจารณาโดยเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นพระไตรลักษณ์ กล่าวคือ เป็น

อนิจจะ ไม่เที่ยง

ทุกขะ เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง

อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

ดังที่กล่าวแล้ว การปฏิบัติทางปัญญานี้ เมื่อทำบ่อย ๆ ก็จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจจะของขันธ์ ๕ นี้ ชัดขึ้น ๆ ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงนี่แหละเป็นเครื่องเจาะแทง อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เจาะแทงอาสวะอนุสัย ทำให้ลดน้อยลงไป และเมื่อเป็นดังนี้ แม้จะออกจากสมาธิ พวกตัณหาอนุสัยก็จะอ่อนกำลังลง ไม่บังเกิดขึ้นมาวุ่นวายในอารมณ์ทั้งหลายมากนัก หรือว่าเกิดขึ้น ก็สงบลงไปได้โดยง่าย เพราะว่าปัญญารู้ทันขึ้นมา กิเลสก็ตกลง แต่

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ 08/06/2564

ถ้าปัญญาเพลากำลัง อ่อนกำลัง กิเลสก็แข็งแรง เพราะฉะนั้น วิธีที่จะทำให้กิเลสอ่อนกำลังนั้น ก็ต้องทำปัญญานี่แหละให้มีกำลัง ดังนี้เป็นการปฏิบัติในทางดับ นิโรธคือความดับนี้ ก็ปรากฏขึ้นที่อายตนะภายในภายนอกเป็นต้น

รวมความว่า ปรากฏขึ้นที่กายและใจอันนี้นี่แหละ ปรากฏที่ ตา หู เป็นต้น อันเป็นต้นทาง จนถึง วิตก วิจาร ตรึกตรอง อันเป็นปลายทาง เมื่อตัณหาไม่บังเกิดขึ้น อาการของกายและใจเหล่านี้ ก็เป็นนิโรธ คือความดับหมด เป็นความเย็นหมด ไม่มีกิเลสอะไรบังเกิดขึ้น ไม่มีตัณหาบังเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น นิโรธ คือความดับดังนี้ จึงเป็นผลที่พึงปรารถนาของผู้ปฏิบัติธรรม

(๒๐ มีนาคม ๒๕๑๖)

๒๗

การปฏิบัติเข้าถึงธรรม

กรรมฐานเป็นการงานทางใจที่ทุก ๆ คนสมควรจะฝึกหัดปฏิบัติให้เป็นกิจประจำวัน ก็ด้วยการทำจิตให้สงบตั้งมั่น และด้วยการหัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน

การทำจิตให้สงบตั้งมั่นนั้น ก็ด้วยการที่ทำสมาธิตั้งสติกำหนดอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้าออก อาการต่าง ๆ ของกาย หรือธาตุของกรรมฐาน หรือว่า กสิณข้อใดข้อหนึ่ง ตามแต่ใจจะสะดวกที่จะกระทำเป็นการหัดทำจิตให้มีสมาธิคือให้สงบตั้งมั่น เพราะสมาธินี้เป็นสิ่งจำเป็นแก่จิตใจ เป็นเครื่องทำให้มีการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเป็นบาทของปัญญา

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

อีกอย่างหนึ่ง หัดใช้ปัญญาพิจารณาตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เป็นการปฏิบัติทำญาณคือความหยั่งรู้ และทิฏฐิ คือ ความเห็นให้ถูกตรงต่อสัจจะ คือความจริง ทุกๆ คนย่อมมีความรู้ความเห็นของตนเองอยู่

แต่ว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้นเป็นอีกอย่างหนึ่งจากความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน เพราะว่าความรู้ความเห็นที่เป็นสามัญของแต่ละคนนั้น มีอัตตา คือ ตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง มีตัณหาอุปาทาน คือ ความดิ้นรนทะยานอยาก และความยึดถือเข้าเกี่ยวข้อง มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เข้าเกี่ยวข้องจึงมีความลำเอียงของใจ เพราะเหตุแห่งตนบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง ความรู้ความเห็นสามัญ ของแต่ละบุคคล ย่อมเป็นไปอยู่ดั่งนี้ ส่วนความรู้ความเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนนั้น เป็นความรู้ความเห็นที่บริสุทธิ์ ไม่มีอัตตาตัวตนเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีตัณหาอุปาทานเข้าเกี่ยวข้อง ไม่มีราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะเข้าเกี่ยวข้อง ปราศจากความลำเอียง เพราะเหตุแห่งตนเองบ้าง เพราะเหตุแห่งผู้อื่นบ้าง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติขั้นปัญญาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการปฏิบัติที่จะเปลี่ยนความรู้ความเห็นของตนเองนี้ ไปสู่ความรู้ความเห็นตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ถ้าหากว่ายังไม่เปลี่ยนความรู้ความเห็นดังกล่าว ก็ยังเข้าถึงธรรมไม่ได้ เพราะว่าการเข้าถึงธรรมนั้นจะต้องมีการเปลี่ยนความรู้ความเห็นอันเป็นฝ่ายกิเลสของตนเองไปสู่ความรู้ความเห็นที่เป็นความพ้นกิเลส แม้ว่าจะยังเปลี่ยนไม่ได้ทันที แต่ก็เป็นการเปลี่ยนไปโดยลำดับ เพราะการเปลี่ยนทันทีนั้นเป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ต้องค่อยๆ ปฏิบัติขัดเกลาไป แต่อาศัยที่ต้องให้รู้ คือรู้จักความรู้ความเห็นเดิมของ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ตนเอง และรู้จักความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า

จะกล่าวถึงความรู้ความเห็นตามสัจจะของพระพุทธเจ้า ในมรรคที่มีองค์แปดประการ ประการที่หนึ่งก็คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ประการที่สอง สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

สัมมาทิฏฐิความเห็นชอบนั้นก็คือ :

ทุกฺเข ญาณํ ความหยั่งรู้ในทุกข์

ทุกฺขสมุทเย ญาณํ ความหยั่งรู้ในสมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์

ทุกฺขนิโรเธ ญาณํ ความหยั่งรู้ในทุกขนิโรธ ความดับทุกข์

ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ญาณํ ความหยั่งรู้ในปฏิปทา คือข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์ ข้อสี่นี้เรียกสั้นว่ารู้ในมรรค คือทาง ก็คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นแหละ

ความหยั่งรู้ในทุกข์ อะไรเป็นทุกข์ ได้มีพระพุทธภาษิตตรัสอธิบายไว้ว่า

ความเกิดเป็นทุกข์

ความแก่เป็นทุกข์

ความตายเป็นทุกข์

โสกะ ความโศกแห้งใจ ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ทุกข์ ความไม่สบายกาย โทมนัส ความไม่สบายใจ อุปายาส ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์

ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานเย็นฉิม หมดอายุ 08/06/2564

ความปรารถนาไม่ได้สมหวัง เป็นทุกข์

กล่าวโดยย่อ ขันธ์เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นทุกข์ ดังนี้

ทุกฺเข ญาณํ หยั่งรู้ในทุกข์ ก็คือหยั่งรู้ในทุกข์ทั้งหลาย ตามที่ตรัสอธิบายไว้นี้ แต่ที่เรียกว่าเป็น **ความหยั่งรู้นั้น** จะต้องเป็นความรู้ที่เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน ในอาการที่เป็นทุกข์เหล่านี้ และความเห็นดังกล่าวนี้ก็ต้องเป็นความเห็นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เก็บรวมเข้ามาโดยย่อ ว่าทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา คือเป็นความรู้ความเห็นในความเกิดดับของสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ สิ่งอะไรที่ปรากฏทางตา คือเห็นรูปอะไรทางตา ก็หยั่งรู้ขึ้นทันทีว่า รูปที่ตาเห็นเป็นสิ่งที่เกิดดับ รูปเกิดรูปดับ เสียงเป็นต้นก็เช่นเดียวกัน เกิดความรู้ขึ้นทันทีว่าเสียงเกิดดับ กลิ่นเกิดดับ รสเกิดดับ สิ่งที่กายถูกต้องเกิดดับ เรื่องที่ผุดขึ้นทางใจทั้งหลายก็เกิดดับ การปฏิบัติหัดให้มองเห็นทุกข์ดังกล่าว แต่ละข้อตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนและเก็บความสรุปเข้ามา เป็นทุก ๆ สิ่งที่ประสบพบผ่าน ดังเช่นรูปเสียงเป็นต้นนั้น รวมเป็นความเกิดดับ ดังนี้เป็นการผึกหัดปฏิบัติให้เห็นทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์

ความหยั่งรู้ในสมุทัย สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์นั้นก็คือ

ตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจ เป็นกามตัณหา ใจดิ้นรนอยากไปในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ ก็มี

เป็นภวตัณหา ใจดิ้นรนทะยานอยากไปในภพ คือความเป็นนั่นเป็นนี่ต่าง ๆ ก็มี

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชื่นภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เป็นวิภวตัณหา ใจดิ้นรนทะยานอยากไปในความไม่เป็นนั่นเป็นนี่ คือต้องการให้สิ่งหรือภาวะที่ไม่ชอบสิ้นไปหมด ดังนี้ก็มี

ดังนั้น ใจที่ดิ้นรนอยากไปต่าง ๆ นี้แหละเป็นตัวตัณหา ซึ่งเป็นสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้น ก็ปฏิบัติหัดจับตัวตัณหาในใจที่บังเกิดขึ้นพล่านไปในอารมณ์ทั้งหลาย มีรูปารมณ์ เป็นต้น ว่านี่เป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ หัดจับตัวตัณหาในใจของตัวเอง ให้รู้ว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติให้หยั่งรู้ในสมุทัย

ความหยั่งรู้ในทุกขนิโรธ นิโรธ คือ ความดับทุกข์นั้น คืออะไร ก็คือความดับตัณหาได้สิ้นเชิง เมื่อดับตัณหาได้ ทุกข์ก็ย่อมดับไป เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติจับตัวนิโรธ คือความดับดังกล่าว แต่ว่านิโรธ คือความดับดังกล่าวนั้น บางทีตัณหาที่บังเกิดขึ้น ทุกข์ที่บังเกิดขึ้น ครอบงำใจ ดับหายไปเอง ตามกาลเวลา ดังนี้ก็เป็นนิโรธ อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ดับเพราะมรรคในอริยสัจจ์ ๔ ในที่นี้ หมายถึงดับเพราะการปฏิบัติมรรคในอริยสัจจ์ ๔ เพราะว่าดับด้วยกาลเวลานั้น ไม่ต้องอาศัยการปฏิบัติอะไร และก็ไม่ได้ดับไปหมด เป็นการดับชนิดตกตะกอน คือยังตกตะกอนเก็บอยู่เป็นตัณหานุสัยในจิตใจส่วนลึก ซึ่งจะพลุ่งโผล่ขึ้นมาอีก ในเมื่อถูกอารมณ์มากระทบ

ความหยั่งรู้ในปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ การดับด้วยมรรคนั้น เป็นการดับชนิดที่ขุดรากตะกอน คือตัณหานุสัยในจิตใจ เพราะฉะนั้น เมื่อพบนิโรธ คือ ความดับเพราะมรรค ก็ให้ทำความหยั่งรู้ว่าความดับนั้น คือดับที่ใจ มีอาการเป็นความเย็นความสงบดังนี้ ทุกข์ทั้งปวงดับสงบไปหมดสิ้น ส่วนความดับตามกาลเวลานั้น หัดจับพิจารณาโดยเปรียบเทียบได้ว่าในกิเลส ว่าในเวลาที่ความอยากและความทุกข์ ครอบ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดยนายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

งำใจ ใจเดือดร้อน อย่างนี้ ๆ แต่ว่าในเวลาที่กิเลสสงบ ทุกข์สงบ ใจมีความเย็น ความสงบ ดังนี้ เพราะฉะนั้น แม้เป็นความดับตามกาลเวลา ก็ยังเป็นผลดีอยู่นั่นเอง เมื่อเป็นความดับด้วยมรรค ก็จะยิ่งเป็นความดับที่สนิทและเป็นผลดียิ่งขึ้น พิจารณาดังนี้เพื่อเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้เกิดการปฏิบัติข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นก็คือ มรรคมีองค์แปด ดังที่กำลังกล่าวอยู่ในบัดนี้ ก็คือสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ เป็นมรรคข้อ ๒ และก็ยังมีอีก ๖ ข้อ แต่ละข้อก็เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ทั้งนั้น ทำความหยั่งรู้ในความดับในทางปฏิบัติ หรือในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ก็คือ ลงมือปฏิบัติในมรรคมีองค์แปดนี้ ดังที่เริ่มใช้ปัญญาพิจารณา ในทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ตามสัจจะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนดังนี้เป็นการฝึกหัดปฏิบัติ ในสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ และเมื่อมีความเห็นชอบดังกล่าว ความดำริ คือความคิดหรือความตรึกตรองต่าง ๆ ก็จะเป็น

เนกขัมมสังกัปปะ ความดำริในทางออก ออกจากความพัวพันความติดอยู่ในบ่วงมารทั้งหลาย คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ

อัพยาปาทสังกัปปะ ความดำริในทางไม่พยาบาทมุ่งร้าย

อวิหิงสาสังกัปปะ ความดำริในทางไม่เบียดเบียนใคร

กล่าวสั้นเข้ามา เมื่อไม่มีความเห็นชอบคือยังไม่เห็นในทุกข์เป็นต้น ความดำริก็ย่อมเป็นความดำริที่ติดข้องพัวพันอยู่ในทุกข์ ดำริในทางพยาบาท

ปองร้ายอยู่ในทุกข์ ดำริในทางเบียดเบียนทุกข์ เพราะอะไร ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ ก็ย่อมรวมอยู่ในสิ่งที่ต้องเกิด แก่ ตาย ทั้งนั้น ต้องรวมอยู่ในขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตนเองกล่าวคือขันธ์ ๕ ของตนเองก็ต้อง เกิด แก่ ตาย บุคคลอื่นสัตว์อื่นก็เกิด แก่ ตาย สิ่งทั้งหลายที่เป็นวัตถุ เมื่อได้มาเป็นสัมปโยค ก็จะต้องพลัดพรากเป็นวิปโยค การได้มานั้นเท่ากับเป็นเบื้องต้น หรือการเริ่มของการพลัดพราก เหมือนอย่างชีวิตนี้ได้มาด้วยการเกิด และเมื่อเกิดก็ชื่อว่าเป็นการเริ่มต้นการพลัดพราก เพราะชีวิตนี้จะต้องบ่ายหน้าไปสู่ความดับหรือความตายทุกขณะ การได้มาจึงเป็นการเริ่มต้นของการพลัดพรากนั่นเอง เพราะฉะนั้น ทุก ๆ สิ่งที่ต้องเกิดต้องดับดังนี้ จึงชื่อว่าเป็นทุกข์ ความติดข้องพัวพันอยู่ด้วยอำนาจของกามกิเลสก็ติดข้องพัวพันอยู่ในสิ่งที่เป็นทุกข์ คือสิ่งที่เกิดดับดั่งนี้แหละ จะปองร้ายอะไรใคร บุคคลและสัตว์ที่ปองร้ายนั้น ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ คือ เป็นทุกข์นั่นแหละ จะเบียดเบียนบุคคลและสัตว์อะไร บุคคลและสัตว์นั้น ๆ ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับ รวมเข้าก็เป็นทุกข์นั่นแหละ จึงเป็นการดำริพัวพันอยู่ในทุกข์ ปองร้ายอยู่ในทุกข์ เบียดเบียนอยู่ในทุกข์ แต่เมื่อมีความเห็นชอบ ความดำริก็จะดำริในทางออกจากทุกข์ ดำริในทางไม่ปองร้ายผู้อื่น ดำริในทางไม่เบียดเบียนผู้อื่น

เพราะฉะนั้น ก็ฝึกหัดปฏิบัติดูความดำริในใจของตนเอง คือดูความคิดในใจของตนเอง และก็ฝึกหัดปฏิบัติเพื่อให้เป็น เนกขัมมสังกัปปะ ดำริในทางออก อัพยาปาทสังกัปปะ ดำริในทางไม่ปองร้าย อวิหิงสาสังกัปปะ ดำริในทางไม่เบียดเบียน ดังนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติทำปัญญาอันเรียกว่าปฏิบัติในสัมมาทิฏฐิ และในสัมมาสังกัปปะ

การฟังธรรมนำไปสู่สัมมาทิฏฐิ

การส่งจิตไปในกระแสธรรมนี้ ก็คือการส่งจิตไปสู่ธรรมที่กำลังแสดง กล่าวคือส่งจิตไปฟังนั้นเอง ไม่ส่งจิตไปในที่อื่น การส่งจิตไปฟังนี้ชื่อว่าเป็นการส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรมเป็นขั้นแรก และเมื่อส่งจิตไปฟัง ก็ย่อมจะได้ยินเสียงที่แสดงธรรม การได้ยินนี้ไม่ใช่สักแต่ว่าหูกับเสียงมากระทบกัน แต่จะต้องมีจิตใจนี้รับฟังอยู่ด้วย เมื่อมีจิตใจรับฟังจึงจะได้ยิน ถ้าหากว่าจิตใจไม่รับฟัง เพราะส่งจิตไปคิดเสียเรื่องอื่น การได้ยินก็ไม่บังเกิดขึ้น ก็เหมือนอย่างหูหนวก หรือ เหมือนอย่างไม่มีเสียงมากระทบหู ฉะนั้น การส่งจิตไปให้รับฟังด้วย จึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรก

เมื่อฟังได้ยินเพราะส่งจิตไปรับฟังธรรม ความรู้ในธรรมที่ฟังก็ย่อมบังเกิดขึ้น ความรู้ดังกล่าวนี้แหละเป็นความรู้ที่เจาะแทงเข้าสู่สัจจะ คือความจริง เพราะธรรมที่ฟังก็ชี้เข้ามาถึงสัจจะในตนเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้อันเกิดจากการฟัง ได้ยิน จึงเจาะแทงเข้าไปสู่สัจจะดังกล่าว นี้ก็เป็นตัวปัญญา คือความรู้อย่างหนึ่ง เรียกว่า เป็นปัญญา ก็เพราะเป็นความรู้ตามที่เป็นจริง คือตามที่เป็นไปอย่างไร ธรรมที่แสดงอบรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ประมวลกล่าวได้ว่า ล้วนแต่ชี้เข้ามาถึง ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ นิโรธสัจจะ มรรคสัจจะ ดังกล่าวแล้ว

เพราะฉะนั้น ความรู้ธรรมก็ย่อมเป็นความรู้ในสัจจะทั้ง ๔ นี้ น้อยหรือมาก เมื่อเป็นเช่นนี้ ความรู้ดั่งนี้เอง ก็เป็นเครื่องทำความเห็นให้ตรงต่อสัจจะขึ้นโดยลำดับ

ความรู้ความเห็นที่เป็นพื้นเพของสามัญชนนั้น ย่อมรู้เห็นผิดไปจากสัจจะ เฉไปจากสัจจะ ไม่ตรงต่อสัจจะ ดังที่ได้กล่าวแล้ว เพราะฉะนั้น

เมื่อได้ปัญญาดังกล่าวขึ้นโดยลำดับ ก็ย่อมจะแก้ความรู้ความเห็นที่ผิดนั้นให้กลับถูก ที่เฉไฉให้กลับตรงต่อสัจจะตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนขึ้นโดยลำดับ ฉะนั้น การฟังธรรมให้ได้ยิน ด้วยการส่งจิตไปในกระแสธรรมดังกล่าว จึงเป็นจิตที่ดีที่ชอบ ย่อมจะเปลี่ยนความรู้ความเห็นของตนไปสู่สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบดังกล่าวแล้วขึ้นโดยลำดับ

สัมมาทิฏฐินำไปสู่สัมมาสังกัปปะ

เมื่อมีความรู้ ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฏฐิขึ้น ความดำริคือความคิด นึก ตรึกตรองทั้งหลาย ก็ย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบขึ้นตามกันไปคือ

จะเป็นความดำริในทางออกจากเครื่องพัวพันในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่ปองร้ายในทุกข์

จะเป็นความดำริในทางไม่เบียดเบียนทุกข์

อันหมายถึงว่า ไม่ปองร้าย ไม่เบียดเบียนร่างกาย ชีวิต ทรัพย์สมบัติของใคร ๆ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งนั้น เพราะต้องแก่ ต้องตายทั้งนั้นไม่ต้องไปเบียดเบียน ก็จะต้องแก่ต้องตายไปเอง และความปองร้ายความเบียดเบียนนั้นก็เป็นอกุศล เป็นเหตุก่อทุกข์ขึ้นอีกส่วนหนึ่ง บุคคลทุก ๆ คนต้องแบกทุกข์กันอยู่เต็มเพียบแล้ว ทั้งสภาวทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ ทั้งทุกข์ที่เกิดจากกิเลส เมื่อมาปองร้าย มาเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ก็เป็นการสร้างกรรม ก่อทุกข์เพิ่มขึ้นอีก และทุกข์ที่ก่อให้คนอื่นนั้น ก็ย่อมจะสะท้อนกลับมาเป็นทุกข์แก่ตน ซึ่งเป็นผู้ก่อกรรม ปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่นอีกด้วย ฉะนั้นเมื่อปองร้ายเบียดเบียนเขา ก็เท่ากับปองร้ายเบียดเบียนตนเองนั่นเอง ฉะนั้นผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ จึงไม่ดำริ คือ คิดนึก ตรึกตรอง ใน

ทางพัวพันอยู่กับทุกข์และในทางพยาบาทปองร้าย เบียดเบียนดังกล่าว แต่จะดำริ คือ คิดนึก ตรึกตรองในทางออกจากทุกข์ ในทางไม่พยาบาทปองร้าย เบียดเบียนด้วยประการทั้งปวง ดั่งนี้ เป็นสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

เมื่อมีความดำริชอบอยู่ดั่งนี้ ดังที่ได้กล่าวแล้ว กรรมที่แสดงออกทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงที่เป็นมโนกรรม กรรมทางใจเอง ก็ย่อมจะเป็นกายกรรมที่เป็นกุศลวจีกรรมที่เป็นกุศล มโนกรรมที่เป็นกุศล อาชีพก็ย่อมจะเป็นอาชีพที่เป็นกุศล เพราะว่า**กรรม**ทั้งหลายย่อมาจาก**เจตนา** คือความจงใจ และเจตนาคือความจงใจนั้นก็มาจาก**ความดำริ** คือความคิดนึก ตรึกตรอง อันเนื่องมาจากความรู้ ความเห็นนั้นเอง เพราะฉะนั้นเมื่อมีความรู้ความเห็นชอบเป็นสัมมาทิฏฐิ อันทำให้มีความดำริชอบ เป็นสัมมาสังกัปปะ ก็ย่อมจะส่งต่อไปถึงกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออก ทำให้เป็นสัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ

เพื่อที่จะชี้ให้ชัด ท่านจึงแสดงไว้ว่า **สัมมาวาจา** เจรจาชอบนั้นก็คือ เวรมณี ได้แก่

ความเว้นจากพูดเท็จ

ความเว้นจากพูดส่อเสียด

ความเว้นจากพูดคำหยาบ

ความเว้นจากพูดสำราก หรือพูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

สัมมากัมมันตะ การงานชอบนั้นก็คือ เวรมณี

ความเว้นจากฆ่าเขา

เอกสารนี้ดาวน์โหลด... บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

ความเว้นจากการลักของเขา

ความเว้นจากการประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือจากพรหมจริยกิจ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบนั้น ก็คือละมิจฉาอาชีวะ อาชีพที่ผิด ประกอบสัมมาอาชีวะ อาชีพที่ชอบ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ท่านยกเอา**เวรมณี** คือความเว้นนั้น ก็พึงเข้าใจว่า เมื่อมีเวรมณี คือความงดเว้นอยู่ในใจ ก็ย่อมเป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะขึ้น คือแม้จะไม่พูดอะไร จะไม่ทำอะไร ก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ ดังเช่นผู้ที่มีความเห็นชอบ มีความดำริชอบดังกล่าวแล้ว ย่อมมีเวรมณีขึ้นตามกัน เพราะเมื่อมีความเห็นชอบ มีความดำริชอบอยู่ ก็ย่อมไม่มีความคิดที่จะก่อเจตนาเพื่อที่จะพูดเพื่อที่จะทำในทางผิดในทางชั่วทั้งหลาย แต่จะมีความสงบวาจา สงบกาย เมื่อจะพูดอะไรไปก็พูดวาจาที่ดี เมื่อจะทำอะไรก็ทำสิ่งที่ดีเป็นไปเพื่อเกื้อกูลดั่งนี้ จึงบังเกิดเป็นเวรมณี คือความเว้นขึ้น แม้โดยที่ไม่ได้คิดจะเว้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ แม้จะนั่งนิ่งอยู่เฉย ๆ ก็ชื่อว่ามีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และแม้จะพูดอะไรจะทำอะไรออกไป ก็ย่อมแสดงออกเป็นสัมมาวาจา หรือ**กุศลวาจา** สัมมากัมมันตะ หรือ**กุศลกัมมันตะ** โดยแท้ ส่วนอาชีพนั้น ทุก ๆ คนจำจะต้องอาศัยปัจจัย ๔ สำหรับดำรงชีวิตอยู่ทุกวัน เพราะฉะนั้น จึงจะอยู่เฉยๆ ไม่ได้ จะต้องประกอบอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ปัจจัยทั้ง ๔ มาทะนุบำรุงร่างกาย ชีวิต ผู้ที่มีความเห็นชอบ ความดำริชอบ ก็ย่อมจะเว้นย่อมจะละมิจฉาชีพต่าง ๆ ประกอบแต่สัมมาอาชีวะ คือเลี้ยงชีวิตโดยชอบ โดยหมายถึงว่าแสวงหาปัจจัย ๔ ในทางที่ชอบ และเมื่อได้มา ก็พิจารณา

บริโภคใช้สอยในทางทะนุบำรุงรักษาร่างกายและชีวิตไว้เพื่อประพฤติสิ่งที่ดีที่ชอบทั้งหลาย แต่ไม่ใช่บริโภคเพื่อเพิ่มตัณหา หรือเพิ่มกิเลส ดั่งนี้ก็เป็นสัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบ

มรรคดังที่ได้กล่าวมานี้ ย่อมเป็นข้อที่พึงปฏิบัติอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน เพราะฉะนั้น ก็ให้หมั่นพิจารณาดูมรรคที่ตนเอง และตั้งใจปฏิบัติทำมรรคให้ดีขึ้นอยู่ทุก ๆ วันดั่งนี้ ก็ย่อมจะชื่อว่าได้เป็นผู้ปฏิบัติขยับใกล้นิพพานเข้าไปโดยลำดับ

ใจมักไปตามกระแสโลก

จิตใจนี้มีอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ที่คิดนึกอยู่เป็นอันมาก เป็นเรื่องที่ผ่านเข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจเอง เรื่องเหล่านี้บางอย่างก็ทำใจให้ยินดี พอใจ รักใคร่ บางอย่างก็ทำใจให้หงุดหงิดขัดเคือง โกรธแค้น บางอย่างก็ทำใจให้ง่วงเหงา บางอย่างก็ทำใจให้ฟุ้งซ่าน บางอย่างก็ทำใจให้ลังเล สงสัย ไม่แน่นอน อาการของใจดังกล่าวนี้เรียกว่านิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้น คือกั้นจิตไว้ไม่ให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริง กั้นจิตไว้มิให้สงบตั้งมั่น รวมความว่า กั้นจิตไว้ไม่ให้ดำเนินไปในทางดี แต่ว่ากลับส่งให้ดำเนินไปในทางต่ำทรามต่าง ๆ และจิตใจที่ประกอบด้วยความยินดี พอใจ รักใคร่ ในอารมณ์บางอย่าง หงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น ในอารมณ์บางอย่าง เป็นต้น ดังกล่าวนี้เรียกว่าเป็นจิตใจที่ดำเนินไปในกระแสของตัณหา หรือในกระแสของโลก เพราะคำว่า โลก ก็หมายถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของกิเลสทั้งหลาย และบรรดากิเลสทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นเกาะอารมณ์นั้นเอง

TUDC โดย นายสำรวย บานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เมื่อจิตใจดำเนินไปในกระแสโลก หรือในกระแสตัณหาดั่งนี้ ก็เป็นอันหันหลังให้กระแสของธรรม เพราะกระแสของธรรมนั้นดำเนินไปตรงกันข้าม เหมือนอย่างแม่น้ำสองสายขนานกัน แต่ว่าไหลกลับกันไปคนละทาง สายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันตก อีกสายหนึ่งไหลไปทางทิศตะวันออก ได้ยินว่ามีกล่าวถึงเรื่องแม่น้ำที่ไหลขนานกัน แต่ว่ากลับกันคนละข้างดั่งนี้ ในเรื่องพระศรีอารย์ว่า ในสมัยพระศรีอารย์ จะมีแม่น้ำเช่นนี้ แต่เรื่องพระศรีอารย์นั้นยกไว้ กล่าวเฉพาะในปัจจุบัน คือในสมัยของพระพุทธเจ้า คือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลายนี้แหละ แม่น้ำดังกล่าวนี้ก็มีอยู่ในใจของทุก ๆ คนแล้วทั้งสองสาย กระแสโลกสายหนึ่ง กระแสธรรมอีกสายหนึ่ง ที่ไหลขนานกันอยู่ในใจ แต่ว่าไหลไปคนละทาง ตรงกันข้ามดังกล่าวแล้ว

กระแสโลกที่แรงให้เกิดอกุศลกรรมบถ

พิจารณาดูให้ดีก็จะพึงเห็นได้ ในขณะที่จิตใจนี้ไหลไปตามกระแสโลกคือ อารมณ์และกิเลสดังกล่าว อารมณ์นั้นก็เป็นเรื่องต่าง ๆ ที่ผูกพันอยู่ในใจ **กิเลส** นั้นบางทีก็เป็นความยินดี รักใคร่ พอใจ บางทีก็เป็นความหงุดหงิด ขัดเคือง โกรธแค้น บางทีก็เป็นความหลงต่าง ๆ ที่มีอาการเป็นความง่วงเหงา ฟุ้งซ่าน ลังเล สงสัย และบางทีก็ไหลอยู่แต่ในใจเท่านั้น แต่ว่าบางทีเมื่อเป็นโอฆะ คือเป็นห้วงน้ำ หมายถึงว่า บังเกิดขึ้นรุนแรงเป็นคลื่นลมอย่างแรงขึ้นในใจ ก็ไหลออกนอกใจมาปรากฏทาง กายทวาร วจีทวาร มโนทวาร เป็น กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ทางอกุศลต่าง ๆ เช่น ฆ่าเขาบ้าง ลักของเขาบ้าง ประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง นี้เป็นกายกรรม พูดเท็จบ้าง พูดส่อเสียดบ้าง พูดคำหยาบบ้าง พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล

บ้าง นี้เป็นวจีกรรม โลภเพ่งเล็งทรัพย์ของเขา เพื่อมาเป็นของตนบ้าง พยาบาทปองร้ายเขาบ้าง เห็นผิดจากคลองธรรม เช่นเห็นว่า ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว บุญบาปไม่มี ดั่งนี้เป็นต้น นี้เป็นมโนกรรม อันเรียกว่า **อกุศลกรรมบถ** ทางของกรรมที่เป็นอกุศล อกุศลกรรมทั้งปวงเหล่านี้ ก็เกิดขึ้นจากกระแสในใจนี้แหละที่รุนแรง มีคลื่นลมรุนแรง จนถึงไหลบ่าออกไป จิตใจที่ดำเนินไปดั่งนี้ เรียกว่าดำเนินไปในกระแสโลกโดยแท้ หรือกระแสของกิเลส กระแสของตัณหา ก็เรียกได้

ต้นของกระแสโลก–กระแสธรรม

แต่ว่าการที่คนเราไม่ได้ดำเนินไปอย่างนี้ โดยส่วนเดียว ก็เพราะในจิตใจยังมีกระแสธรรมอยู่อีกกระแสหนึ่ง ซึ่งเป็นกระแสที่ไหลทวนกระแสโลกอันขนานกันอยู่ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ท่านแสดงว่าเกิดขึ้นมาด้วยผลของกุศลกรรม ก็แปลว่าทุก ๆ คนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ จะต้องมีกุศลกรรมอยู่ในตัวเพียงพอ ที่จะให้เกิดมาเป็นมนุษย์ทุกคน แปลว่ามีพื้นดีกันมาแล้ว จะนับถือพระพุทธศาสนา หรือไม่นับถือพระพุทธศาสนาก็ตาม จะเกิดในตระกูลสูงต่ำอย่างไรก็ตาม มั่งมีหรือยากจนอย่างไรก็ตาม ก็เกิดมาด้วยผลของกุศล ส่วนความเป็นไปต่าง ๆ กันนั้น ก็เพราะมีกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นกรรมอุปถัมภ์หรือตัดรอน ประกอบเข้ามาอีก เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงมีต้นของกระแสธรรมอยู่ในใจด้วยกัน เช่นเดียวกับมีต้นของกระแสโลก **ต้นของกระแสโลก** นั้นก็ได้แก่ **อาสวอนุสัย** คือกิเลสที่นอนจมหมักหมมอยู่ในจิตส่วนลึก เรียกว่าประจำสันดาน ซึ่งทำให้เป็นสันดานฝ่ายชั่ว **ต้นของกระแสธรรม** นั้นก็คือ **บารมี** คือความดีต่าง ๆ ที่ได้กระทำ เก็บ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

อบรมสั่งสมกันมา เรียกว่าเป็นสันดานฝ่ายดี ทั้งสองนี้เป็นต้นแห่งความดีความชั่วของทุก ๆ คน และก็เป็นต้นของกระแสโลกกระแสธรรมดังกล่าวแล้ว

กระแสธรรมนำให้เกิดกุศลกรรมบถ

เพราะฉะนั้น จิตใจของทุก ๆ คนจึงไม่ดำเนินไปตามกระแสโลกอย่างเดียว แต่ยังดำเนินทวนมาตามกระแสธรรมอีกด้วย ก็คืออารมณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนั้นแหละ แต่ว่ามีธรรมบังเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น ๆ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทั้งหลายที่ประสบพบผ่าน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่แหละ แต่ว่าทำให้บังเกิดธรรมเป็นต้นว่า ทาน ศีล ภาวนา หรือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือคุณงามความดีอย่างอื่นอย่างใดอย่างหนึ่ง รวมกล่าวเข้ามาก็คือ นำให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา นำให้ละความชั่วทำความดี ให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ ผ่องใส นี้เป็นกระแสธรรม กระแสธรรมที่บังเกิดขึ้นในใจนี้ เมื่อแรงขึ้นก็ไหลออกไปทาง กายทวาร วจีทวาร มโนทวาร เช่นเดียวกัน แต่ว่าก่อให้เกิด กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม อันเป็นฝ่ายกุศล คือให้เป็น **เวรมณี** ความงดเว้นจากฆ่าเขาบ้าง เว้นจากลักของเขาบ้าง เว้นจากประพฤติผิดประเพณีในทางกามบ้าง โดยที่มีจิตประกอบด้วย เมตตา ปรารถนาสุข ประพฤติเกื้อกูลประกอบตนอยู่ในสัมมาอาชีวะ ยินดีอยู่ในคู่ครองของตนดั่งนี้ ก็เป็นกายกรรมฝ่ายกุศล ทางวาจาเล่า ก็เว้นจากพูดเท็จ พูดแต่คำจริงที่เป็นประโยชน์ที่สมควรจะพูด เว้นจากพูดส่อเสียด พูดคำที่ประสานสามัคคี เว้นจากพูดคำหยาบ พูดคำที่ไพเราะอ่อนหวาน ทำจิตใจให้ยินดี เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

แต่พูดคำที่มีหลักฐาน ที่มีประโยชน์ นี้ก็เป็นวจีกรรมฝ่ายกุศล เว้นจากความโลภเพ่งเล็งสมบัติของผู้อื่น แต่มีความสันโดษพอใจอยู่ในสมบัติของตน เว้นจากพยาบาทปองร้ายเขา แต่มีจิตใจไม่พยาบาทปองร้ายใคร และมีสัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ เช่น เห็นว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป บุญบาปมีดั่งนี้เป็นต้น นี่ก็เป็น **กุศลกรรมบถ** ที่บังเกิดขึ้นจากต้นเดิมคือ **บารมี** ส่วนหนึ่ง และเกิดจาก **เสวนา** คือการคบหา อีกอย่างหนึ่ง แม้ในฝ่ายชั่วก็เช่นเดียวกัน ก็เกิดจากต้นเดิม คือ **อาสวะกิเลส** ส่วนหนึ่ง เกิดจาก **เสวนา** คือ การคบหาอีกส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงมงคลเริ่มด้วยเสวนาคือ การคบหา โดยที่สั่งสอนให้ไม่เสวนาคบหาคนพาล แต่ให้เสวนาคบหาบัณฑิต และให้บูชาบุคคลที่ควรบูชา และได้มีบาลีแสดงไว้ในที่อื่นอีกว่า พระพุทธเจ้าคือพระบรมศาสดาของเราทั้งหลาย ได้ทรงเป็นมิตรที่ดีของสัตวโลกได้ทรงแสดงธรรมสั่งสอนสัตวโลกให้พ้นจากความทุกข์จนถึงสังสารทุกข์ คือให้พ้นจาก แก่ เจ็บ ตาย เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลมาเสวนาคบหาพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตร คือเป็นมิตรที่ดีงาม และปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ก็ย่อมนำตนให้พ้นจากทุกข์ได้ ธรรมที่เป็นเครื่องพ้นจากทุกข์นั้นได้ตรัสว่า เป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คน ดั่งที่ตรัสไว้ในเอสุการีสูตร ว่าพระองค์ตรัสอริยโลกุตรธรรม ว่าเป็นทรัพย์ของตน ของทุก ๆ คนดั่งนี้ เพราะฉะนั้น ผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย จึงชื่อว่าได้เสวนากับบัณฑิต ตั้งต้นแต่พระพุทธเจ้า คือพระบรมศาสดา ได้สดับคำสั่งสอนของพระองค์ ที่ชี้ให้รู้จักกระแสโลกกระแสธรรมตามเป็นจริง

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

เมื่อทราบว่ากระแสโลกหรือกระแสของกิเลส กระแสของตัณหานั้นนำไปสู่ทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่นำไปสู่ทุกข์อย่างเดียว นำไปสู่อกุศลกรรมทั้งปวงด้วย ส่วนกระแสธรรมนั้นนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ ความดับทุกข์ นำไปสู่กุศลกรรมทั้งหลายดั่งนี้แล้ว ก็ต้องมีวิริยะ คือความเพียร ปฏิบัติตามพระ-ธรรมคำสั่งสอน เพราะว่าพระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นเพียงผู้บอกดั่งที่ตรัสไว้ว่า **พระตถาคตทั้งหลายเป็นผู้บอก ท่านทั้งหลายต้องปฏิบัติด้วยตนเอง** ฉะนั้น จึงต้อง**มีวิริยะ** คือความเพียร อันเรียกว่า สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ อันจัดเป็นองค์มรรคประการหนึ่ง ซึ่งกล่าวโดยย่อก็คือ

เพียรเพื่อจะยังอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

เพียรเพื่อจะยังกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

เพียรรักษากุศลที่บังเกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่ และให้เพิ่มพูนงอกงามยิ่งขึ้น

ความเพียรดังกล่าวนี้เป็นความเพียรชอบ และที่เรียกว่าเพียรนั้นก็คือ **ทำฉันทะ** ความพอใจให้บังเกิดขึ้น คือพอใจที่จะกระทำการละอกุศล พอใจที่จะกระทำการอบรมกุศลให้บังเกิดขึ้น **เริ่มความเพียร** คือมิใช่แต่พอใจเท่านั้น เริ่มละและเริ่มกระทำด้วย **ประคองความเพียร** ให้ดำเนินไปให้สม่ำเสมอ **รักษาจิต** ให้เข้มแข็งแกล้วกล้าไม่ให้อ่อนแอย่อท้อ **ตั้งความเพียรขึ้น** ไว้ให้เป็นประธาน กล่าวคือให้ถือว่า การละอกุศล การทำกุศลนั้นต้องเป็นที่หนึ่ง ต้องเป็นหัวหน้า ไม่ใช่มีสิ่งอื่นมาเป็นที่หนึ่งมาเป็นหัวหน้า เมื่อตั้งความเพียรขึ้นดั่งนี้ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติในสัมมาวายามะ

คือความเพียรชอบ **สติปัฏฐาน** ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ก็เป็นทางปฏิบัติส่งจิต และการปฏิบัติไปในกระแสธรรมนั้นเอง ตั้งต้นแต่อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะฉะนั้น เมื่อฟังสวดแล้ว ในขณะที่นั่งทำความสงบ จะพิจารณาธรรมตามที่แสดงทบทวน หรือว่าจะพิจารณาธรรมข้ออื่น เป็นทางปฏิบัติก็ตาม ก็ย่อมทำได้ หรือจะทำสมาธิรวมใจเข้ามากำหนดลมหายใจเข้าออก ตั้งใจไว้ที่ปลายจมูก ให้รู้ลมหายใจ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ ให้รู้กายใจนี้ทั้งหมด ไม่ให้ไปรู้ในที่อื่น แต่ว่าให้รู้อย่างปล่อยวาง คือสักแต่ว่ารู้ ไม่ยึดถือ และเมื่อใจรวมเข้ามาภายในดั่งนี้ มีสติรักษาอยู่ไม่ให้ฟุ้งซ่านออกไป ก็ย่อมจะได้สมาธิ

(๑๗ เมษายน ๒๕๑๖)

๓๐

ปฏิเวธธรรม

ความตั้งใจฟัง เป็นการอบรมจิตและปัญญาไปด้วยกัน เพราะทำจิตให้สงบตั้งมั่นและทำให้เกิดปัญญาคือความรู้ จิตและปัญญานี้จึงเป็นไปด้วยกัน ตั้งแต่เบื้องต้น

การปฏิบัติในบางขั้น ก็มุ่งทำจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ต้องการปัญญา ก็นับว่าเป็นสมาธิหรือเป็นสมถะแต่อย่างเดียว บางคราวก็มุ่งทำปัญญาคือความรู้ในธรรมด้วยการพิจารณาตามเหตุและผล ให้เกิดความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ไม่ได้มุ่งที่จะทำให้จิตสงบ การที่ปฏิบัติแยกกันดังนี้ ก็เป็นการปฏิบัติขั้นฝึกหัดเพื่อที่จะสร้างสมาธิขึ้น หรือเพื่อที่จะสร้าง

ความรู้ความเห็นที่แจ่มแจ้งขึ้น ยังไม่เป็นขั้นสูงหรือขั้นรู้แจ้งแทงตลอด อันเป็นตัว **ปฏิเวธธรรม** การปฏิบัติในเบื้องต้นของทุก ๆ คนก็มักจะเป็นไปอยู่ดั่งนี้ คือมุ่งทำสมาธิอย่างเดียว หรือไม่เช่นนั้นก็มุ่งทำปัญญาอย่างเดียว เมื่อต้องการปฏิบัติให้บังเกิดผลเป็นความรู้แจ้งแทงตลอด อันเป็นตัวปฏิเวธธรรม ก็จะต้องปฏิบัติให้มีสมาธิเป็นภาคพื้นให้เพียงพอ คือให้จิตใจมีความสงบจริง ๆ จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย โดยที่มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งก็ตั้งมั่นได้ อันทำให้จิตใจมีความสงบลงได้จริง ๆ เรียกว่ามีสมาธิเป็นบาทเป็นภาคพื้นที่เพียงพอ และก็อบรมทำปัญญาต่อไป

ในการอบรมทำปัญญานั้นก็โดยพิจารณา รูปธรรม นามธรรม ที่ปรากฏอยู่ในสมาธินั่นแหละ โดยจำแนกออกว่านี่เป็นรูป นี่เป็นเวทนา นี่เป็นสัญญา นี่เป็นสังขาร นี่เป็นวิญญาณ แต่ละข้อทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่เกิดดับ ไม่ดำรงอยู่คงที่ บังคับให้เป็นไปตามปรารถนามิได้ เพราะต้องเกิดดับอยู่ตลอดเวลา พิจารณาให้สัจจะข้อนี้คือ ความเกิดดับปรากฏขึ้นแก่ความรู้ดั่งนี้ เป็นการปฏิบัติทางปัญญา

สัมมาสติ–สติคู่กับปัญญา

แต่ว่าการปฏิบัติอบรมจิตและปัญญาดังเช่นว่ามานี้ จะต้องอาศัยอุปการธรรมที่สำคัญข้อหนึ่งก็คือ **สติ** ที่แปลว่า **ความระลึกได้** แต่คำแปลนี้ก็เป็นคำแปลข้อหนึ่งที่แปลที่ใช้กันอยู่เท่านั้น ความหมายของสติยังมีอีกคือ **ความรู้ ความตื่น** ซึ่งฟังดูก็จะคล้าย ๆ กับปัญญา แต่ว่าต่างกัน ความระลึกได้หรือความรู้ ความตื่น ที่เป็นตัวสตินั้น เป็น **อนุสติ** ความระลึกตาม เป็น **อนุปัสสนา** ความรู้ความเห็นตาม ส่วนความรู้ที่เป็นตัวปัญญานั้นเป็น **วิปัสสนา** คือความรู้แจ้งเห็นจริง แต่ว่าทั้งสติทั้งปัญญา ก็ต้องไป

ด้วยกัน ประกอบกันอยู่ เมื่อมีสติก็ย่อมมีปัญญา ขาดสติเสียจะเกิดปัญญาขึ้นมาหาได้ไม่ **สติจึงเท่ากับเป็นต้นทางของปัญญา** เพราะฉะนั้นในหมวดธรรมที่สำคัญ ท่านจึงใช้สติตั้งเป็นชื่อ ดังเช่นสติปัฏฐาน ที่แปลว่าที่ตั้งสติหรือความปรากฏแห่งสติ และในหมวดธรรมหลาย ๆ ข้อที่เรียงกันไปโดยลำดับ ก็เรียงสติไว้หน้าปัญญาอยู่เสมอ ดังจะพึงเห็นได้ดังตัวอย่างในสิ่งหรือเรื่องที่รู้ ๆ ทั่ว ๆ ไป ก็ต้องนึกขึ้นมาได้ก่อนแล้วจึงรู้ ถ้าไม่นึกถึงเรื่องนั้นขึ้นมา รู้ที่เป็นปัญญาในเรื่องนั้นก็มีขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงจะต้องมีความเกิดขึ้นแห่งสติอันเรียกว่า **สตุปฺปาท** ความเกิดขึ้นแห่งสติในเรื่องนั้นขึ้นก่อน ปัญญาในเรื่องนั้นจึงจะเกิดตามภายหลัง สตุปฺปาท ความเกิดขึ้นแห่งสติ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ก็เมื่อลืมเสียแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นในสิ่งที่ลืมนั้นได้อย่างไร จะต้องระลึกขึ้นได้เสียก่อน เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมจึงต้องการสตินี่แหละเป็นข้อสำคัญ เบื้องต้นก็ต้องทำความระลึก ความนึกคิดขึ้นมาถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งในการอบรมจิตและปัญญา อันเรื่องที่จะพึงนึกระลึกถึงดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนเอาไว้แล้ว คือ ให้นึกระลึกถึง กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้ก็มีอยู่ในตัวของบุคคลทุก ๆ คนแล้ว จะนึกระลึกถึงหรือไม่นึกระลึกถึง ทั้ง ๔ นี้ก็ยังมีอยู่

กาย ก็คือกายอันนี้

เวทนา ก็คือ สุข ทุกข์ หรือภาวะเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันมีอยู่ที่กายและใจอันนี้

จิต ก็คือจิตใจอันนี้ ที่บางคราวก็มี ราคะ โทสะ โมหะ บางคราวก็ปราศจาก ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

ธรรม ก็คือ เรื่องในจิต บางคราวก็เป็นอกุศล เช่น ตัวราคะ โทสะ โมหะนั่นแหละ เป็นตัวอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นในจิต บางคราวก็เป็นกุศล

เช่น ความสงบ ราคะ โทสะ โมหะ หรือความมีกุศลจิตคิดจะทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเป็นต้น ในบางคราวก็เป็นธรรมกลาง ๆ ไม่จัดว่ากุศลหรืออกุศล

กาย เวทนา จิต ธรรม ของทุก ๆ คนย่อมมีอยู่ดังนี้ จะนึกระลึกถึงหรือไม่ระลึกถึง ก็คงมีอยู่ดังนี้นั่นแหละ แต่ว่าถ้าไม่นึกระลึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็อาจดำเนินไปในทางอกุศล ในทางนำทุกข์โดยมาก แต่ถ้าทำสติระลึกนึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ก็จะดำเนินไปในทางกุศล ในทางดับทุกข์โดยมาก ฉะนั้น การทำสตินึกระลึกถึงจึงเป็นการดีกว่า

วิธีทำสติระลึกถึง

วิธีทำสตินึกระลึกถึงนั้น เมื่อกล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ ตั้งจิตนึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ที่ดำเนินไปอยู่ในปัจจุบัน จะจับอันไหนขึ้นก่อนก็ได้ตามถนัด เพราะว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ของแต่ละบุคคลนี้ มีลักษณะอาการที่จะกำหนดเป็นอันมาก เช่นว่าจะจับกายขึ้นมาก่อน จะจับกายส่วนไหน สมมติว่าจะจับลม เพราะว่าลมหายใจนี้ก็เป็นกายส่วนหนึ่ง ก็ทำสตินึกถึงลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออก ตั้งจิตให้กำหนดไว้ที่ปลายจมูกนึกถึงลมหายใจออก และเมื่อนึกถึงก็ย่อมรู้ และเมื่อรู้ก็ย่อมตื่นอยู่ ไม่ง่วงหงุบหลับไหลลืมเลือน นึกถึงอะไร ก็นึกถึงลมหายใจเข้าออก รู้อะไร ก็รู้ลมหายใจเข้าออก ตื่นอยู่ในอะไร ก็ตื่นอยู่ในลมหายใจเข้าออก ไม่เลอะเลือนหลับไหล หลงลืม เพราะฉะนั้น**ลักษณะที่นึก ลักษณะที่รู้ ลักษณะที่ตื่น** อยู่ดังนี้ **เป็นตัวสติ** ถ้าไม่นึกก็ไม่รู้ ไม่รู้ก็ไม่ตื่น อาการของสติเหล่านี้เนื่องกัน นึกนั้นตรงกันข้ามกับไม่นึก รู้นั้นตรงกันข้ามกับไม่รู้ ตื่น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TLIC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

นั้นตรงกันข้ามกับหลับไหล ลืมเลือน หลงลืม แต่ว่าอาการที่นึก อาการที่รู้ อาการที่ตื่นดั่งนี้ เป็นนึกตาม รู้ตาม ตื่นตาม ตามอะไร ก็คือตามลมหายใจ อาการของลมหายใจเป็นอย่างไร ก็นึกรู้ตื่นตามอาการเหล่านั้น เพียงเท่านั้น นี้เป็นกาย และก็นึกรู้ตื่นในเวทนาที่เนื่องกับลมหายใจ ในจิตเองที่เนื่องกับลมหายใจ ในธรรมเองที่เนื่องกับลมหายใจ

กาย เวทนา จิต ธรรม ก็เนื่องกันไปหมด และสติดั่งนี้จะนำสมาธิให้บังเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเวทนาต้องสนับสนุน จิตใจก็ต้องสนับสนุน ธรรมในจิตใจก็ต้องสนับสนุน กายเองอันหมายถึงกายทุก ๆ ส่วนก็ต้องสนับสนุน ธรรมที่ต้องสนับสนุนนั้น โดยตรงก็คือลมหายใจต้องมาเป็นธรรมอยู่ในใจ มาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจ ไม่ใช่ธรรมข้ออื่นเข้ามาแทรกอยู่ในใจ แล้วก็เป็นสมาธิไม่ได้ ต้องลมหายใจนั้นแหละมาเป็นธรรมารมณ์อยู่ในใจแต่อย่างเดียว จึงจะเป็นสมาธิขึ้นได้ สติที่นึก ที่รู้ที่ตื่น ในกาย เวทนา จิต ธรรมดั่งนี้ จะปรากฏความเป็นไปเป็นต้นของกาย เวทนา จิต ธรรมชัดขึ้นๆ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมภายใน กาย เวทนา จิต ธรรมภายนอก กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งภายในภายนอก ความเกิดขึ้นแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งความเกิดความดับแห่งกาย เวทนา จิต ธรรม

วิธีตั้งสติ ๒ อย่าง

วิธีที่จะตั้งสตินั้นก็มีอยู่ ๒ อย่าง

อย่างที่หนึ่ง ตั้งสติกำหนดว่า กายมีอยู่ เวทนามีอยู่ จิตมีอยู่ ธรรมมีอยู่ ดูตัวที่มีอยู่ของกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ แต่ว่ามีอยู่ก็เพียงเป็นที่ตั้งของ

สติเพียงเพื่อรู้ ไม่ยึดถืออะไร ๆ คือว่า ตั้งสตินึกรู้ตื่นว่า กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่ แต่ว่าไม่ยึด ทำความรู้แต่เพียงว่ามีอยู่ ดังนี้เป็นไปในทางสมาธิโดยมาก

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อมุ่งนึกรู้ตื่นอยู่ในความเป็นไปของกาย เวทนา จิต ธรรม คือ เกิดดับ ย่อมเป็นไปในทางปัญญา เพราะเมื่อความเกิดดับของกาย เวทนา จิต ธรรม ปรากฏชัดขึ้นนั่นแหละเป็นตัวสัจจะ และเมื่อตัวสัจจะนี้ปรากฏแก่ความรู้ ความรู้ที่เข้าถึงสัจจะนั้นเลื่อนขึ้นเป็นปัญญา ความรู้ที่เป็นอนุปัสสนาคือรู้ตาม เป็นตัวสติ คือตามกาย เวทนา จิต ธรรม แต่ความรู้ที่เข้าถึงสัจจะอันเป็นตัวความจริง คือตัวเกิดดับนี่แหละเป็นตัวสัจจะ ความรู้ดังนี้เป็นปัญญา ซึ่งมีลักษณะเป็นวิปัสสนา คือรู้แจ้งเห็นจริง ดังนี้เรียกว่าเป็น **สัมมาสติ** คือระลึกชอบ

(๑๘ เมษายน ๒๕๑๖)

๓๑

สรุปมรรค ๘–สัมมาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ รู้เห็นในทุกข์ รู้เห็นในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้เห็นในความดับทุกข์ รู้เห็นในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กำหนดดูทุกข์ที่ตนประสบทุกข์ ดูให้รู้ทุกข์ที่ประสบนั้นที่ตน ดูว่า เบญจขันธ์ซึ่งเกิดมา เป็นชาติ คือ ความเกิด ก็ต้องแก่ ต้องตายเป็นธรรมดา และเมื่อมีความยึดถือในเบญจขันธ์นั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อเบญจขันธ์นั้นเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าว เราจึงเป็นทุกข์ไปด้วย ดูเราที่พลอยเป็นทุกข์ไปกับเบญจขันธ์นี้ และดูเหตุให้เกิดทุกข์ คือดูตัวตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากที่ใจ ว่าจิตใจที่ยังมีความดิ้นรนทะยานอยากอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ ดูความสงบทุกข์ คือดูจิตใจที่ปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ ... 08/06/2564

ความดิ้นรนทะยานอยากนั้นสงบ ดังเช่นในบัดนี้ เมื่อความดิ้นรนทะยานอยาก ซึ่งเป็นตัวตัณหาในจิตสงบ ความทุกข์ทางใจก็สงบ นี้ก็เป็นความดับทุกข์แม้ชั่วคราว ดูความดับทุกข์ในจิตแม้ชั่วคราวนี้ และดูตัวความรู้ความเห็นที่ทำให้ความดิ้นรนทะยานอยากสงบ คือความดิ้นรนทะยานอยากสงบลงได้ ด้วยความรู้ความเห็นอันใด ก็ดูความรู้ความเห็นอันนั้น นี้ชื่อว่า**ดูมรรค** กำหนดดูทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรคที่ตนเท่าที่มีอยู่เป็นไปอยู่

สัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ดำริออกจากกาม ดำริไม่พยาบาทมุ่งร้ายใคร ดำริไม่เบียดเบียน กำหนดดูความดำริที่จิต คือ ความตรึกความตรอง หรือรวมเรียกว่า ความคิดที่จิต ว่ามีความคิดอย่างไร เมื่อมีความคิดออกจากกาม คือมีความคิดกำหนดธรรม ที่ไม่ชักนำให้เกิดความรักใคร่ ปรารถนาพอใจในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ อันเป็นทางกาม ก็ให้รู้ว่า มีความดำริในทางออก เมื่อมีความคิดไม่มุ่งร้าย เมื่อมีความคิดไม่เบียดเบียน ก็ให้รู้ว่า มีความดำริไม่เบียดเบียน ดูความดำริคือความตรึกความตรอง หรือความคิดที่ใจให้รู้

สัมมาวาจา

สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือเว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเหลวไหล กำหนดดูที่จิตของตนว่า มีความคิดที่เป็นตัววิรัติ คือตัวงดเว้นดังกล่าวหรือไม่ เมื่อกำหนดดู รู้เห็นว่ามีตัววิรัติ คือความงดเว้นที่จะพูดดังกล่าว ก็ชื่อว่ามีสัมมาวาจา เจรจาชอบ ไม่ต้องพูด นิ่งอยู่นั้นเองด้วยวิรัติ ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาวาจาได้

สัมมากัมมันตะ

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คืองดเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจากความประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ ตรวจดูจิตของตนว่าวิรัติ คืองดเว้นที่จะประพฤติดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีวิรัติอยู่ ก็พึงทราบว่า เป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบ ไม่ต้องทำอะไร เมื่อมีวิรัติอยู่ดังนั้น ก็เป็นสัมมากัมมันตะได้

สัมมาอาชีวะ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด ดำเนินเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ กำหนดดูที่จิตว่าชีวิตคือความเป็นอยู่ในบัดนี้ เป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับเลี้ยงชีวิต อันได้มาในทางที่ชอบหรือในทางที่ผิด เมื่อพบว่าชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยที่ได้มาในทางที่ชอบ ก็ชื่อว่า มีสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบได้

สัมมาวายามะ

สัมมาวายามะ พยายามชอบ คือเพียรชอบ ได้แก่พยายามป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดแล้ว พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่และเพิ่มเติมให้มากขึ้น ตรวจดูอกุศลและกุศลที่จิตของตน เพราะว่าจิตนี้เป็นเบื้องต้นของอกุศลคือบาป และกุศลคือบุญทั้งหมด และตรวจดูออกไปตลอดถึงกรรมคือการงานที่ทำ อันเนื่องจากจิต ว่าเป็นอย่างไร ถ้าพบว่า จิตคิดจะทำอกุศลหรือทำบาป ก็เพียรพยายามป้องกันจิตไม่ให้ทำ ถ้าตรวจดูพบว่า ได้เคยประกอบอกุศลหรือบาปมาแล้ว จิตก็ได้คิดที่ทำบาปมาแล้ว ก็เพียรพยายามละ คือไม่ทำอีก การทำบาปนั้น บุคคลสามารถจะเว้นได้ คือสามารถที่จะ

ไม่ทำได้ คราวนี้ก็ตรวจดูกุศล คือความดี ความดีอันใดที่ควรทำ สามารถจะทำได้ แต่ยังไม่ได้ทำ ก็เพียรพยายามทำ ความดีอันใดที่ทำแล้วก็เพียรพยายามรักษาความดีนั้นไว้ และตั้งใจส่งเสริมเพื่อจะทำความดีนั้นให้เจริญมากขึ้นในเรื่องนี้ ต้องอบรมความพยายามคือความเพียร ความเพียรนั้นแปลว่าความเป็นผู้กล้า คือต้องมีความกล้าที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ทำไมจึงต้องกล้า ก็เพราะมีอุปสรรค อุปสรรคนั้นเป็นตัวกิเลสในจิตของตนก็มี เป็นเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกก็มี ที่เป็นตัวกิเลสในจิตของตนนั้น ก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความดิ้นรนปรารถนาที่จะชักนำให้เว้นจากความดี แต่ให้ทำความชั่ว เหตุการณ์แวดล้อมภายนอกนั้นคือบุคคลหรือวัตถุ หรือเหตุต่าง ๆ ข้างนอก ที่เป็นเครื่องชักนำจะให้ทำความชั่ว จะให้เว้นความดี เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าจิตมีความอ่อนแอ ไม่กล้าแข็ง ก็จะพ่ายแพ้ต่อกิเลสในใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกดังกล่าวมาแล้ว จึงเว้นจากความดีและทำความชั่วต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงต้องอบรมความเพียร คือความเป็นผู้กล้า หมายความว่า ต้องมีจิตใจที่กล้าแข็งพอที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเองที่จะเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมภายนอก และเว้นจากความชั่ว ทำความดีดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น ก็ให้ตรวจดูจิตใจว่า มีความเพียรคือความกล้า ที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง และที่จะเอาชนะเหตุการณ์ภายนอกดังกล่าวหรือไม่ และที่จะเอาชนะความเกียจคร้านเฉื่อยชาหรือไม่ ถ้ามีจิตใจกล้าแข็งไม่อ่อนแอ ไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา ก็จะสามารถละความชั่ว และทำความดีได้ ความชั่วอะไร ๆ ก็สามารถจะละได้ ความดีอะไร ๆ ก็สามารถจะทำได้ ถ้าจิตใจมีความเข้มแข็ง และไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา มีความขะมักเขม้นอย่าง

เพียงพอ เมื่อตรวจดูจิตใจของตนพบว่า มีความกล้าแข็ง มีความขะมักเขม้นที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี ก็พึงทราบว่า มีสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ

สัมมาสติ

สัมมาสติ ระลึกชอบ ตรวจดูความระลึก ที่เป็นตัวสติในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ระลึกไปในเรื่องอันใด ถ้าระลึกไปในเรื่องที่ทำให้เกิดราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ ถ้าไม่ใช่สัมมาสติ ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ หรือจะเรียกให้สั้นเพียงสองว่า ความยินดีและความยินร้าย เป็นเรื่องที่สติ คือความระลึกนำให้เกิดทั้งนั้น คือจิตจะต้องระลึก คือจะต้องแล่นหวนไปจับเอาเรื่องที่น่ายินดีเข้ามา จึงเกิดความยินดี ไปจับเอาเรื่องที่น่ายินร้ายเข้ามา จึงเกิดความยินร้าย สติจึงเป็นตัวนำกิเลสดังกล่าวเข้ามาเกิดที่จิต อันนี้ไม่ใช่สัมมาสติ สัมมาสตินั้น ต้องเป็นตัวความระลึก คือจิตจะต้องแล่นหวนไปในเรื่อง ที่จะนำให้เกิดความสงบยินดี ความสงบยินร้าย ที่จะทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์สะอาด คือ ระลึกตรวจดูกายทั้งหมดของตนเอง ดังที่แสดงมาโดยลำดับในหมวดกายานุปัสสนา ตรวจดูเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ดังแสดงในหมวดเวทนานุปัสสนา ตรวจดูจิตว่า จิตเป็นอย่างไร ดังแสดงในหมวดจิตตานุปัสสนา ตรวจดูธรรม ดังแสดงในหมวดธรรมานุปัสสนา ที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ โดยย่อ ก็คือระลึกดูกายของตน ดูเวทนาของตน ดูจิตของตน ดูธรรม คือเรื่องในจิตของตน ดูให้ปรากฏอยู่ในจิตว่า กายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร เรื่องในจิตเป็นอย่างไร ให้ส่วนเหล่านี้มาเป็นตัวอารมณ์ คือ เป็นเรื่องที่ปรากฏชัดอยู่ในจิต คือ เมื่อ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

กำหนดดูกายส่วนใด ก็ให้กายส่วนนั้นมาปรากฏเป็นอารมณ์ชัดอยู่ในจิต เวทนาให้ปรากฏชัดเป็นอารมณ์อยู่ในจิต จิตที่เป็นอย่างไรก็ให้ปรากฏชัด ธรรม คือเรื่องในจิตก็ให้ปรากฏชัด นี้ชื่อว่า **ดูภายนอก** คือดูให้ปรากฏโดยเป็นอารมณ์รวม ๆ คราวนี้ก็กำหนดดูให้ซึ้งเข้าไปว่า ส่วนเหล่านี้ มีความเป็นอย่างไร เป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ หรือมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็จะรู้สึกตามความเป็นจริงชัดลงไปว่า ส่วนเหล่านี้ไม่ได้มีเป็นอันหนึ่งอันเดียว แต่ก็มีเกิดดับอยู่เสมอ กายก็มีเกิดดับอยู่เสมอ เวทนาก็เหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน ธรรม คือเรื่องในจิตก็เหมือนกัน ดูกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดและดับอยู่ นี้ชื่อว่า **ดูภายใน** ก็คือ ดูจนความเกิดและดับของอาการเหล่านี้ปรากฏ เมื่อเป็นเช่นนี้ จะเกิดความยินดียินร้ายในอะไร เพราะว่าเกิดดับอยู่เสมอ ยินดียินร้ายไม่ทัน ที่จะมีความยินดียินร้ายในสิ่งใด ก็เพราะไม่เห็นเกิดดับในสิ่งนั้น เห็นแต่สิ่งนั้นเกิดปรากฏอยู่เสมอไม่ดับ แต่เมื่อกำหนดดูอยู่ จนเห็นเกิดดับเสมอแล้ว ยินดียินร้ายก็ไม่เกิดหรือว่าเกิดไม่ทัน สิ่งที่จะเป็นที่ตั้งของความยินดียินร้ายนั้นไม่พอที่จะตั้งอยู่ให้ยินดียินร้าย เพราะว่าเมื่อเกิดแล้วก็ดับ ความยินดียินร้ายก็ไม่มีที่ตั้งจะเกิดตั้งอยู่ไม่ทัน กำหนดดูสติ คือความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้ว่า สติของตนกำหนดอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน เพียงสติรวมเข้ามา แม้ในวาระเริ่มแรก ไม่ซัดส่ายออกไปในอารมณ์ข้างนอก รวมเข้ามาในภายใน ก็ชื่อว่าเริ่มเป็นสัมมาสติ และเมื่อสตินี้มีความสมบูรณ์ว่องไวทันที จะกำหนดจับความเกิดความดับ ก็จะเป็นเครื่องห้ามความยินดียินร้ายได้ เป็นสติที่ตั้งมั่น ที่สมบูรณ์ ที่ว่องไว กำหนดดูสติของตน เมื่อเห็นว่าเป็นสติที่มีลักษณะดังกล่าว ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาสติ

สัมมาสมาธิ ความตั้งใจชอบ ก็คือตั้งใจให้เป็นสมาธิเมื่อกำหนดอารมณ์อันใดก็กำหนดให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันนั้น ทั้งนี้ก็ด้วยอาศัยสติ สตินั้น ระลึกอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม สมาธิก็ประมวลให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ถ้าสติระลึก แต่สมาธิไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ ความรู้ความเห็นต่าง ๆ ก็เกิดไม่ได้ หรือว่าสมาธิจะตั้งมั่นแน่วแน่ แต่สติไม่ระลึก สมาธิก็ตั้งไม่ได้ ฉะนั้น จึงต้องมีควบคู่กันไป สติระลึกไปในเรื่องอันใด สมาธิก็ตั้งใจแน่วแน่อยู่ในเรื่องอันนั้น ตรวจดูสมาธิ คือความตั้งใจแน่วแน่ในจิตของตนว่าเป็นอย่างไร ถ้าจิตยังซัดส่าย ไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ สมาธิก็ยังไม่เกิด ต่อเมื่อตั้งจิตมั่นแน่วแน่ ควบคู่กันไปกับสติ อย่างสูงเรียกว่า **ฌาน** จึงจะเป็นสัมมาสมาธิตั้งใจชอบ

สรุปมรรค ๘ ลงในไตรสิกขา

มรรคมีองค์ ๘ นี้ **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ รวมเป็น **ศีล** เมื่อสรุปลงให้สั้น ก็คือ **ตัวปกติจิต** คือจิตที่เป็นปกติเรียบร้อย ประกอบด้วยวิรัติ คือความงดเว้นไม่คิดที่จะล่วงละเมิดในทางผิด ฉะนั้น ตรวจดูจิต เมื่อพบว่าจิตเป็นปกติ ก็ชื่อว่า เป็นศีล และก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะอยู่ในตัว ไม่ต้องกำหนดอะไรมาก กำหนดดูว่าจิตเป็นปกติหรือไม่เท่านั้น เมื่อจิตปกติก็เป็นศีล

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ รวมเป็น **สมาธิ** คือตัวความสงบ ตั้งมั่นของจิต จึงตรวจดูจิตว่าสงบ ไม่ซัดส่าย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่มุ่งจะตั้งใจแน่วแน่หรือไม่ เมื่อพบว่า จิตสงบ ตั้งมั่น ก็เป็นสมาธิ ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดูตัวสงบตั้งมั่นอันเดียวเท่านั้น

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บานชื่นภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็น **ปัญญา** คือตัวรู้ ตรวจดูจิตว่า มีตัวรู้ รู้ทันอาการเกิดดับดังกล่าวหรือไม่ เมื่อพบว่า มีตัวรู้ที่เมื่อรู้แล้วก็ปลงกิเลสให้ตกไปได้ทันที หรือว่ารู้ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น และถ้ารู้ไม่ทันกิเลสเกิดขึ้นแล้วรู้ทีหลัง แต่ว่าเมื่อรู้แล้ว ก็ปลงกิเลสให้ตกไปจากใจได้ทันที ตัวรู้เช่นนี้เป็นปัญญา ดูตัวรู้อันเดียวเท่านั้น ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็กำหนดดูจิตที่เป็นปกติ กำหนดดูจิตที่สงบตั้งมั่น กำหนดดูจิตที่รู้ เมื่อจะกระจายออกไป ก็กระจายออกไปเป็นองค์มรรคทั้ง ๘ ตามอาการตามที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อสรุปลงดังนี้แล้ว ก็กำหนดดูว่า จิตที่เป็นปกติ กับจิตที่สงบตั้งมั่น กับจิตที่รู้นั้น ต้องเป็นอันเดียวกัน จิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตสงบตั้งมั่น ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่สงบตั้งมั่น ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตที่รู้ จิตที่รู้ ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติและสงบตั้งมั่น ฉะนั้น จึงรวมเป็นอันเดียวกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า **ศีลอันใด สมาธิก็อันนั้น ปัญญาก็อันนั้น สมาธิอันใด ศีลก็อันนั้น ปัญญาก็อันนั้น ปัญญาอันใด ศีลก็อันนั้น สมาธิก็อันนั้น** ดังนี้จึงจะเป็น **มัคคสมังคี** คือความพร้อมเพรียง เป็นอันหนึ่งอันเดียวของมรรค

มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงก็เป็นสาม และสรุปลงไปก็เป็นหนึ่ง คือเป็นตัวมัคคสมังคี ดังกล่าวมาแล้ว เป็นธรรมปฏิบัติที่ทุกๆ คน มีอยู่น้อยบ้างมากบ้าง

ควรตรวจดูองค์มรรคที่ตน โดยตรงคือที่จิตของตน ตรวจดูโดยอาการพิสดารทั้ง ๘ ตรวจรวมเข้ามาก็เป็น ๓ ตรวจดูเข้าก็เป็น ๑ เมื่อคอยตรวจดู

อยู่เสมอก็จะมีความรู้ว่า มรรคของตนนั้นเป็นอย่างไร หย่อนหรือยิ่งอย่างไร และเมื่อคอยตรวจดูให้รู้มรรคของตน ตามความเป็นจริงอยู่เสมอแล้ว ก็จะทำให้เป็นอัตตัญญู คือรู้ตน และสามารถที่จะอบรมมรรคของตนให้เจริญขึ้นไปโดยลำดับ

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังพระสวด และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

(๑๙ เมษายน ๒๕๑๖)

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDG โดย นายสำราญ บุญชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

วิปัสสนาโดยปริยาย

โดย

สมเด็จพระญาณสังวร

(สุวฑฺฒโน)

๑

บัดนี้จักแสดงธรรมเป็นเครื่องอบรม ในการปฏิบัติอบรมจิต ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่าน ประมวลใจกำหนดฟังและส่งจิตให้ดำเนินไปในกระแสธรรม

สมถะ–วิปัสสนา–อนัตตลักขณะ

จิตใจนี้เป็นสมบัติอันประเสริฐที่ทุก ๆ คนมีอยู่ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสูงยิ่งกว่าสมบัติใด ๆ ในโลก ไม่ว่าจะเป็นแก้วแหวนเงินทองหรือเป็นวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง และทั้งคนจนคนมี ทั้งคนมีอำนาจวาสนาน้อย หรือว่ามีอำนาจวาสนามาก นั่นก็เป็นความแตกต่างกันแห่งสมบัติอื่น ๆ อันเป็นเครื่องประกอบ แต่ว่าทุกๆ คนผู้เกิดมาย่อมมีจิตอันเป็นสมบัติล้ำค่า เป็นของตนมาด้วยกัน และความที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แม้จะมีภาวะต่างๆ กันดังกล่าวมาข้างต้น แต่ท่านก็แสดงว่าเกิดมาได้ด้วยอำนาจกุศล คือกุศลส่งให้มาเกิดเป็นมนุษย์

เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าทุก ๆ คนมีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน จึงมาเกิดเป็นมนุษย์ด้วยกัน แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันอย่างอื่น นั่นก็เป็นความยิ่งหย่อนของกุศล กับยังมีอกุศลที่เจือปนเข้ามา แตกต่างกันอีกสถานหนึ่ง แม้เช่นนั้น ก็ยังกล่าวได้ว่า มีกุศลเป็นต้นทุนมาด้วยกัน และกุศลอันเป็น

ต้นทุนนี้ ก็กล่าวได้ว่าเก็บอยู่ที่จิตใจนี้เอง ไม่ใช่ที่อื่น เพราะฉะนั้น ทุกๆ คนจึงสมควรที่จะได้สำนึกในสมบัติล้ำค่าของตน ซึ่งนับว่าเป็นลาภอย่างยิ่งที่มีอยู่ประจำตัว กับควรสำนึกในบุญกุศลอันเป็นต้นทุน ที่ให้มาถือกำเนิดเกิดเป็นมนุษย์ดังกล่าว และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ควรที่จะปฏิบัติทำจิตภาวนา คือการอบรมจิตใจนี้แหละให้ดียิ่งขึ้น สั่งสมกองกุศลลงไปให้มากขึ้น ดังนี้ จึงจะชื่อว่า ได้เป็นผู้มีปัญญาสมกับที่เป็นมนุษย์

ใจ–โลก

มนุษย์นั้นก็คือผู้ที่มี **มนะ** ที่เราแปลกันว่า**ใจ** แต่ว่าตามธาตุของมนะนั้น ก็คือ **ความรู้** ฉะนั้น จึงแปลว่าผู้ที่มีใจสูง หรือแปลว่าผู้ที่มีความรู้สูงดังนี้ก็ได้ แต่ว่าการที่จะทำจิตภาวนา คือการทำการอบรมจิตใจนั้น ก็จำที่จะต้องศึกษาให้รู้วิธีตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้เอง และตัวพระพุทธศาสนานั้นก็ไม่ใช่หมายความว่า เป็นเพียงหนังสือที่เขียนหรือที่พิมพ์คำสั่งสอนต่าง ๆ ไว้ ไม่ใช่หมายความแต่เพียงว่าเสียงที่แสดง คำสั่งสอนดังเสียงเทศน์ หรือเสียงที่กล่าวอบรมต่าง ๆ และก็ไม่ใช่หมายความแต่เพียงว่าการได้ยิน คือการฟังดังที่ได้ฟัง ๆ การสั่งสอนกันอยู่เท่านั้น แต่**ตัวพระพุทธศาสนานั้น** เมื่อกล่าวในทางปฏิบัติ ก็คือ **สัจจะ** ความจริง ซึ่งจะพึงเข้าถึงได้ด้วยปัญญา คือความรู้ อันสัจจะ คือความจริงนี้ไม่ใช่เป็นรูปที่ตาเห็น ไม่ใช่เป็นเสียงที่หูได้ยิน ไม่ใช่เป็นกลิ่นที่จมูกได้ดม ไม่ใช่เป็นรสที่ลิ้นได้ลิ้ม ไม่ใช่สิ่งที่กายถูกต้อง และก็ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ใจคิดต่างๆ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็นกระแสของโลก เพราะที่ชื่อว่า**โลก ๆ นั้น** เมื่อกล่าวโดยปริยายคือทางอันหนึ่งก็ได้แก่รูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยินเป็นต้นนี่แหละ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าโลก

และสิ่งเหล่านี้เองก็เป็นกระแสโลกที่ทุก ๆ คน จะต้องประสบอยู่ทุกวันทุกเวลา จึงกล่าวได้ว่าตั้งแต่ตื่นนอนเช้าขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ ทุก ๆ คนก็อยู่กับโลก ลืมตาขึ้นก็เห็นโลก ได้ยินเสียงก็ได้ยินโลก ได้กลิ่นโลก ได้รสโลก ได้ถูกต้องโลก และได้คิดถึงโลกคือเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว ถ้าหากว่าไม่มีสิ่งเหล่านี้ คำว่าโลกก็หามีไม่ กล่าวคือ ถ้าทุก ๆ คน ไม่มีตาที่จะเห็นอะไร ไม่มีหูที่จะได้ยินอะไร ตลอดจนถึงไม่มีใจที่จะคิดอะไร ดั่งนี้ก็ไม่มีโลก คำว่าโลกก็ไม่มี แต่เพราะว่าทุก ๆ คนมีตา หู เป็นต้น ดังกล่าว ที่ต่อรูปต่อเสียงเป็นต้นได้ จึงได้มีโลก อย่างที่เรียกกันว่าอยู่ในโลก ก็อาศัยที่มีตา หู เป็นต้นนี่แหละ จึงได้มีโลกขึ้น และสิ่งเหล่านี้ก็ไหลเข้ามาสู่ใจ กล่าวคือ เมื่อเห็นรูปอะไรทางตา ก็มาเป็น **รูปารมณ์** ขึ้นในใจ ได้ยินอะไรทางหู ก็มาเป็น **สัททารมณ์** ขึ้นในใจ ใจก็ยึดอารมณ์ หน่วงอารมณ์ มีรูปเสียงเป็นต้นดั่งนั้นเข้าไว้ ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าขึ้นจนถึงหลับไปใหม่ ดั่งนี้เรียกว่ากระแสโลก คนเรามีจิตใจที่รับกระแสโลกอยู่ดั่งนี้ตลอดเวลา และในการรับกระแสโลกดังกล่าวนี้ ยังมีกิเลสบังเกิดขึ้นอีก กล่าวคือกระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของราคะ ความติดความยินดี ราคะก็บังเกิดขึ้น กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโทสะ ความโกรธแค้นขัดเคือง โทสะก็บังเกิดขึ้น กระแสโลกบางอย่างเป็นที่ตั้งของโมหะ ความหลง โมหะความหลงก็บังเกิดขึ้น กระแสกิเลสดั่งนี้ก็ไหลเข้ามาท่วมทับใจพร้อมกันไปกับกระแสโลก หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า กระแสอารมณ์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น จิตใจของคนเรานี้จึงคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ และกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนี้อยู่เป็นประจำ บรรดาอารมณ์และกิเลสเหล่านี้ อารมณ์และกิเลสที่เป็นกองราคะ คือความติดความยินดีย่อมนำ และอารมณ์และกิเลสที่เป็น

กองโมหะ คือความหลง ย่อมมีเป็นพื้น มีอารมณ์และกิเลสที่เป็นกองโทสะสลับฉากเป็นครั้งเป็นคราว เพราะฉะนั้น จิตใจของบุคคลจึงได้ยึดถืออยู่แน่นหนาในอารมณ์และกิเลสซึ่งเป็นกองราคะ คือความติดความยินดี หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **กามคุณ** หรือ **กามคุณารมณ์** ได้ยกเอาวัตถุก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา พอใจทั้งหลาย

สมถกรรมฐานหรือสมาธิภาวนา

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทำ **จิตตภาวนา** คือ การอบรมจิต โดยยกจิตขึ้นจากอารมณ์และกิเลสที่มีอยู่เป็นพื้นเพ ขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนา เช่น ยกจิตขึ้นสู่ **อารมณ์ของสมถะ** คือ ลมหายใจเข้าออก หรือพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ หรือกายคตาสติ พิจารณากาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาด เพื่อให้จิตพ้นจากนิวรณ์ คือกิเลสที่เป็นเครื่องกั้นไว้ทั้งหลาย ได้แก่ตัวราคะ โทสะ โมหะ ที่บังเกิดยุ่มย่ามอยู่ในใจ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะดั่งนี้เรียกว่า **สมถกรรมฐาน** หรือว่า **สมาธิภาวนา** การทำสมาธิให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น แต่ก็อย่าเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายอย่างใจหวัง เพราะว่าใจนั้นอยู่กับอารมณ์และกิเลสเสียจนชิน เหมือนอย่างปลาที่อยู่ในน้ำ อารมณ์และกิเลสก็กลายเป็นอาลัย คือเป็นที่อาศัยจิตใจสามัญ ฉะนั้น เมื่อยกจิตใจสามัญนี้ขึ้นสู่อารมณ์ของสมถะ จิตใจนี้จึงมักจะดิ้นเพื่อจะกลับไปสู่**อาลัย** คือ **กาม** อันเป็นที่อยู่อาศัยปกติของตน ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยความมี **อาตาปะ** คือความเพียรเผากิเลส **สัมปชานะ** ความรู้ในตนเอง **สติ** ความระลึกที่กำหนดแน่วแน่ และ **อุเบกขา** คือความที่คอยกำจัดยินดียินร้าย ประคองใจให้

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ... หมดอายุ 08/06/2564

สงบ ให้วาง ให้เฉย ไม่วุ่นวายอยู่เสมอ ดังนี้ก็จะค่อยได้สมถะ คือความสงบ ได้สมาธิ คือความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่

วิปัสสนากรรมฐาน

ในเรื่องของวิปัสสนากรรมฐานนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ยกจิตขึ้นสู่ **อารมณ์ของวิปัสสนา** คือปัญญาที่เห็นแจ้ง ให้กำหนดค้นหาสิ่งที่เป็นตัวอารมณ์ของวิปัสสนาก่อน คือกำหนดลงไปในสมถะหรือสมาธิพร้อมทั้งองค์อาการของสมถะหรือสมาธินี้แหละ ว่านี่เป็นรูป นี่เป็นเวทนา นี่เป็นสัญญา นี่เป็นสังขาร นี่เป็นวิญญาณ เรียกว่าจัดกระบวนใหม่ ก็ของเก่านั้นแหละ แต่ว่ามากำหนดลงไปให้เป็นขันธ์ ๕ มีรูปเป็นต้น เพราะว่าสิ่งทั้ง ๕ นี้ก็มีอยู่พร้อมแล้วในสมถะหรือสมาธิ พร้อมทั้งอาการพร้อมทั้งองค์ของสมถะและสมาธิ และสิ่งที่มีอยู่พร้อมนี้ก็เป็นรูป เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร เป็นวิญญาณนั้นเอง

รูปขันธ์ รูปนั้นก็คือรูปกายอันนี้ อันประกอบขึ้นด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม นี้ อันเป็นส่วนวัตถุ ในสมาธิหรือในสมถะก็มีรูปนี้เหมือนกัน และยังมีรูปที่ละเอียดอีกอย่างหนึ่งอาศัยอยู่ รูปดังกล่าวมาข้างต้นเรียกว่า **มหาภูตรูป** รูปใหญ่หมายถึงธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วน **รูปละเอียด** ที่อาศัยเรียกว่า **อุปาทายรูป** รูปอาศัยเป็นต้นว่า ประสาททั้ง ๕ คือจักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท ในขณะปฏิบัติสมาธิหรือสมถะก็ต้องใช้อุปาทายรูปนี้นั่นแหละ เช่นว่าทำอานาปานสติ ก็ต้องใช้กายประสาท ประสาทกาย **รับโผฏฐัพพะ** คือลมที่มากระทบ ดังที่เมื่อกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก ปลายจมูกนั้นเป็นกายประสาท ลมที่มากระทบ

ก็เป็นโผฏฐัพพะ จิตก็กำหนดอยู่ที่กายประสาทและโผฏฐัพพะนี้ นี่ก็เป็นอุปาทายรูป เพราะฉะนั้น ตัวลมหายใจกับตัวกายที่ลมที่มากระทบนั้นก็เป็นรูป นี่เป็นรูปขันธ์ กองรูป

เวทนาขันธ์ สุข ทุกข์ เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข นี้ก็เป็น **เวทนาขันธ์** กองเวทนา ในขณะที่ปฏิบัติในสมถะหรือสมาธินั้น ทีแรกทุกขเวทนามาก่อน ปวดเมื่อยที่นี่ที่นั่น จิตใจเองก็เป็นทุกข์ไม่สงบ อยากจะเลิก แต่ว่าเมื่อได้สมาธิขึ้น ทุกข์ก็จะหายไปเป็นปีติ เป็นสุขสบาย พอสบายขึ้นแล้วก็ไม่อยากจะเลิกทำสมาธิ ชักจะติด คราวนี้เมื่อสมาธิดียิ่งขึ้นแล้ว สุขก็จะหายไปอีก เป็นอุเบกขา คือเป็นกลาง ๆ เข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ไม่ปรากฏความสุข ก็ให้กำหนดว่านี่เป็นเวทนาขันธ์ กองเวทนา

สัญญาขันธ์ คราวนี้ความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ ในขณะที่ทำสมาธิหรือทำสมถะใหม่ ๆ นั้น จำก็ไม่ค่อยดี เพราะต้องการจะกำหนดอยู่ในลมหายใจ ก็มักจะเผลอ พอเผลอจิตก็ออกไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ ครั้นนึกขึ้นมาได้ก็นำจิตเข้ามาตั้งไว้ใหม่ แต่ว่าเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว ความจำความกำหนดนี้ค่อยดีขึ้น ไม่ค่อยลืม จนถึงจำแม่น กำหนดแน่ไม่ซัดส่าย ก็กำหนดลงไปว่า นี่เป็น **สัญญาขันธ์** กองสัญญา

สังขารขันธ์ คราวนี้ความปรุงคิดหรือคิดปรุงในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่ ๆ นั้นก็ต้องการให้มาปรุงสมาธิ คือสร้างสมาธิขึ้น แต่มักจะไม่ค่อยสำเร็จ จิตใจคอยจะออกไปปรุงนั่นปรุงนี่อะไรอยู่เสมอ แต่ครั้นเมื่อสมาธิดีขึ้นแล้ว จิตจะมาจับปรุงสมาธิแน่วแน่ขึ้น คือว่าสร้างสมาธิ ไม่ไปสร้าง

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำราญ ขวนชัยภูมิ หมดอายุ 09/06/2564

เรื่องอื่น แล้วก็จะสร้างอยู่เรื่องเดียวมากขึ้น ดังนี้ก็ให้กำหนดลงไปว่า นี่เป็น

สังขารขันธ์ กองสังขาร สมาธิดีก็คือว่า สังขารขันธ์ของตนกำลังสร้างสมาธิดี ปรุงสมาธิขึ้นดีแล้ว

วิญญาณขันธ์ คราวนี้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่ก็เหมือนกัน ในขณะที่กำลังทำสมาธิใหม่ ๆ นั้น ลืมตาขึ้นก็อาจจะเห็นนั่นเห็นนี่ หลับตาเสียก็บืดไปได้ทางหนึ่ง แต่หูก็ยังได้ยิน ได้ยินเรื่องนั้นเรื่องนี้ กลิ่นอะไรมาก็ได้กลิ่น รสนั้นเมื่อไม่ได้ไปดื่มไปกินอะไรก็ไม่ปรากฏ กายนั้นก็ยังรับร้อนรับเย็น ยิ่งใจแล้วก็ยิ่งพุ้ง โผล่ไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ นี่เป็นวิญญาณทั้งนั้น คือว่ารู้ทางตา รู้ทางหู รู้ทางจมูก รู้ทางลิ้น รู้ทางกาย รู้ทางใจวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ต้องการจะให้รู้ทางสมาธิอย่างเดียว ก็ไม่ค่อยจะยอม คือว่าอย่างจะทำอานาปานสติดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็กำหนดอยู่ที่กายและลมที่มาต้องกาย ปลายจมูกนั้นก็คือกาย ลมก็คือโผฏฐัพพะ กำหนดในอายตนะคู่ที่ ๕ กายและโผฏฐัพพะ ก็ต้องการให้ตัววิญญาณนี้รู้อยู่ที่กายและโผฏฐัพพะเท่านั้น แต่ว่าก็ไม่สำเร็จ ก็ยังออกไปรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางใจเองบ่อย ๆ นี่ก็เป็น **วิญญาณขันธ์** กองวิญญาณทั้งนั้น จนเมื่อได้สมาธิแน่วแน่แล้ว วิญญาณก็จะลดลง ๆ วิญญาณทางตาก็สงบ วิญญาณทางหูก็จะสงบ วิญญาณทางลิ้นก็สงบ วิญญาณทางจมูกก็สงบ ยังเหลือแต่วิญญาณทางกายและโผฏฐัพพะ คือลมที่มากระทบกาย และวิญญาณทางใจที่จับอยู่ในเรื่องเดียวกันนั้น นี่ดังนี้ก็เป็นเรื่องของวิญญาณขันธ์ กองวิญญาณทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อทำวิปัสสนานั้น ก็ให้กำหนดลงไปว่านี่เป็นรูปขันธ์ กองรูป นี่เป็นเวทนาขันธ์ กองเวทนา นี่เป็นสัญญาขันธ์ กองสัญญา นี่เป็นสังขารขันธ์ กองสังขาร นี่เป็นวิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ [illegible] DC โดย นายสำ[illegible] 08/06/2564

ทั้งหมดนี้เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ตามนัยอนัตตลักขณสูตร

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนก็ล้วนชี้สัจจะคือความจริงอันเป็นตัวสัจจธรรมที่มีอยู่ในตนทั้งนั้น โดยปริยายคือทางอันหนึ่ง ทรงแสดงธรรมสั่งสอน จำแนกสมมติธรรมก้อนนี้ ซึ่งเรียกว่าตนตนนี้ ออกเป็นขันธ์ คือ กองทั้ง ๕ ได้แก่

รูปขันธ์ กองรูป ก็คือรูปกายอันประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม คุมกันอยู่นี้

เวทนาขันธ์ กองเวทนา อันเป็นความรู้ เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ทางกายทางใจ ซึ่งมีอยู่นี้

สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือความรู้จำ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และจำเรื่องราวทั้งหลาย มีเรื่องรูป เรื่องเสียงเป็นต้นที่ประสบพบผ่านมาแล้ว อันมีอยู่นี้

สังขารขันธ์ กองสังขาร คือความรู้ปรุง ปรุงคิดต่าง ๆ ถึงเรื่องรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้าง เรื่องราวของรูปเสียงเป็นต้นนั้น ที่ประสบพบผ่านมาแล้วบ้าง

วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ ก็คือความรู้ที่เป็นความรู้สึกรูปทางตา รู้สึกเสียงทางหู รู้สึกกลิ่นทางจมูก รู้สึกรสทางลิ้น รู้สึกสิ่งที่กายถูกต้องทางกาย และรู้สึกเรื่องราวที่คิดทางใจต่าง ๆ

ขันธ์คือกองทั้ง ๕ นี้ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในบุคคลทุก ๆ คน ทรงสอนให้พิจารณาดูเข้ามา ให้รู้จักว่ารูปกองอยู่ที่นี่ เป็นกองรูป เวทนากองอยู่ที่นี่

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC

เป็นกองเวทนา สัญญากองอยู่ที่นี่ เป็นกองสัญญา สังขารกองอยู่ที่นี่ เป็นกองสังขาร วิญญาณกองอยู่ที่นี่ เป็นกองวิญญาณ สรุปลงแล้ว ก็คือว่ากองที่มีความรู้อย่างหนึ่งกับกองที่ไม่มีความรู้อีกอย่างหนึ่ง

กองรูป–กองนาม

กองที่ไม่มีความรู้นั้น ก็คือ กองรูป ไม่มีความรู้ในตัวเอง เพราะว่ารูปกายอันนี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปราศจากความรู้ แต่ว่ามีกองที่มีความรู้รวมกันอยู่ ก็คือ เวทนาขันธ์ กองเวทนา สัญญาขันธ์ กองสัญญา สังขารขันธ์ กองสังขาร วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ นี้เป็นกองที่มีความรู้ จึงย่อเรียกกองที่ไม่มีความรู้ว่า**รูป** กองที่มีความรู้ว่า**นาม** และกองที่มีความรู้ ซึ่งมีลักษณะเป็นรู้สุข ทุกข์ รู้จำ รู้คิดปรุง และรู้สึกเห็นได้ยินเป็นต้น ก็รวมเรียกว่าจิต หรือเป็น**อาการของจิต** เพราะว่าจิตนี้จะกำหนดพิจารณาได้ ก็ที่ตัวรู้นี้เอง คือตัวรู้ที่เป็นเวทนา ที่เป็นสัญญา ที่เป็นสังขาร ที่เป็นวิญญาณ จะพิจารณาจิต ก็พิจารณาได้ที่ตัวรู้ดังกล่าว เพราะฉะนั้นในตนอันเป็นสมมติธรรมก้อนนี้ จึงแยกออกเป็นกองที่ไม่มีความรู้กองหนึ่ง และกองที่มีความรู้อีก ๔ กอง ทั้ง ๔ กองนี้รวมเข้าให้เป็นหนึ่งก็ได้ เรียกว่ากองนาม อันเป็นอาการของจิตนั้นเอง และกองทั้ง ๕ นี้เรียกว่าเป็น**อุปาทานขันธ์** แปลว่าขันธ์ คือกองเป็นที่ยึดถือ เป็นที่ยึดถืออย่างไร ก็คือเป็นที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะฉะนั้นตนที่เป็นสมมติบัญญัติ จึงตั้งอยู่ที่กองทั้ง ๕ นี้เอง ไม่ใช่ตั้งอยู่ที่ไหน ดังที่พูดกันว่า เรา เรา ของเรา ของเรา หรืออัตตา อาตมา ตัวตนของเราก็ตั้งอยู่ที่กองทั้ง ๕ นี้ ไม่ได้ตั้งอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ์

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย ... หมดอายุ 08/06/2564

ขันธ์เป็นที่ยึดถือ ยึดเอาไว้ ถือเอาไว้ว่า เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เพราะในตนอันเป็นสมมติบัญญัติก้อนนี้ ถ้าไม่มีกองทั้ง ๕ นี้ ก็ไม่มีอะไรที่จะยึดถือดังนั้น

อุปาทานขันธ์

เพราะฉะนั้น จึงได้ตรัสเรียกว่า **อุปาทานขันธ์** ดังกล่าว ก็เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจของผู้พิจารณาปฏิบัติว่า ที่ว่าเรา ของเรา ตัวตนของเรานั้น เป็นสักแต่ว่าตัวอุปาทาน คือความยึดถือเท่านั้น หาได้มีอัตตาจริง ๆ อยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ไม่ **อัตตา**ที่เข้าใจกันว่ามีอยู่ในกองทั้ง ๕ นี้ ก็คือตัว**อุปาทาน** ความยึดถือนั้นเอง และอัตตาที่เป็นความยึดถือหรือเป็นตัวอุปาทานนี้ อาจจะเล็กก็ได้ ใหญ่ก็ได้ ยึดถือน้อยอัตตาก็น้อย ยึดถือไว้ใหญ่อัตตาก็ใหญ่ แม้ของเราก็เช่นเดียวกัน ก็เป็นความยึดถือ ยึดถือไว้น้อยของเราก็มีน้อย ยึดถือไว้มากของเราก็มีมาก ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในขณะเมื่อเป็นเด็กเล็กยังไม่เดียงสา ก็ดูเหมือนไม่มีความยึดถืออะไร เพราะยังไม่รู้อะไร แต่ท่านว่าความยึดถือที่เป็นตัวอนุสัยมีอยู่ เป็นแต่เพียงว่า เมื่อร่างกายยังอ่อนที่เรียกว่ายังไม่เดียงสา ความยึดถือที่ตัวอนุสัยนั้น ยังไม่แสดงตัวออกมา เพราะว่าความยึดถือที่เป็นอนุสัยนั้นจะแสดงตัวออกมาได้ก็ต้องอาศัยความรู้ตั้งต้นแต่กองที่มีความรู้ทั้ง ๔ กองดังกล่าว ในขณะที่เป็นเด็กยังไม่เดียงสานั้นกองเวทนาก็มี เพราะว่าเด็กก็ยังรู้สึกเจ็บที่เป็นตัวทุกข์ และรู้สึกสุข ดังเมื่อทำให้เด็กทุกข์เด็กก็ร้อง ทำให้เด็กสุขเด็กก็สงบ เด็กมีตัวรู้ที่เป็นตัวเวทนา แต่ว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญา ตัวรู้ที่เป็นสังขารคือคิดปรุง ยังไม่แข็งแรง ส่วนตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ รู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียงนั้น ก็มีอยู่ เพราะเด็กก็มองเห็น เด็กก็ได้ยิน นั่นคือตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ ตกว่ามีตัวรู้ที่เป็นวิญญาณ มีตัวรู้ที่เป็นเวทนา แต่ว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญากับตัวรู้ที่เป็นสังขาร รู้คิดปรุงหรือปรุง

คิดนั้น ยังอ่อนยังไม่แข็งแรง **อุปาทานที่เป็นอนุสัย** ก็ยังไม่โผล่ออกมาเต็มที่ แต่ว่าเมื่อกองที่มีความรู้อันเป็นตัวสัญญา ตัวสังขารแข็งแรงขึ้น คือรู้เดียงสาขึ้น อุปาทานก็เริ่มขยายตัวออกตามความรู้ เช่นว่า เมื่อรู้จำได้ว่าเป็นชายเป็นหญิง เป็นลูกของคนนั้นคนนี้ ตระกูลนั้นตระกูลนี้ มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ ตัวเราก็เข้ามา ว่าตัวเราเป็นชาย ตัวเราเป็นหญิง ตัวเราเป็นลูกคนนั้นคนนี้ มีฐานะอย่างนั้นอย่างนี้ ตัวเราชื่อนี้นามสกุลนี้ สิ่งนี้ ๆ เป็นของเรา นี่ก็คือว่าตัวรู้ที่เป็นสัญญากับสังขารนั่นเอง จำได้เป็นสัญญา คิดปรุงหรือปรุงคิดก็เป็นสังขารแก่กล้าขึ้น อุปาทานความยึดถือก็เข้ามาสร้างตัวเราของเราขึ้น และเมื่อตัวเราดังกล่าวเป็นนั่น เป็นนี่อย่างไร ก็ยึดถือไว้อย่างนั้น ของเรามีเท่าไรก็ยึดถือไว้เท่านั้น ตัวเราของเราจึงโตออกไปเท่าไรก็ได้ สุดแต่ว่าจะดำรงอยู่ในฐานะเช่นไรและจะมีอะไรเท่าไร อุปาทานความยึดถือก็ขยายออกไปเท่านั้น ตามที่กล่าวมานี้ก็เป็นการชี้ให้เห็นว่า ตัวเราของเราดังกล่าวเป็นอุปาทานทั้งนั้น

อุปาทานอาศัยขันธ์ ๕ บังเกิดขึ้น

อุปาทาน ที่บังเกิดขึ้นก็อาศัยขันธ์ ๕ นี่แหละ โดยเฉพาะก็**อาศัยขันธ์ที่มีความรู้** ถ้าหากว่าขันธ์ที่มีความรู้สิ้นไป เสื่อมไป ตัวเราของเราที่เป็นอุปาทานนี้ก็สิ้นไป เสื่อมไปด้วย แต่ว่าไม่หมด ยังเก็บอยู่เป็นอนุสัย ดังเช่น ตัวเรา ของเราดังกล่าว ย่อมดำรงอยู่ในขณะที่ขันธ์ที่มีความรู้ยังมีอยู่เป็นปกติ ยกขึ้นเป็นตัวอย่างอันเป็นข้อสำคัญก็คือ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ รู้จำกับรู้คิดปรุงหรือปรุงคิด ถ้ากองรู้จำนี้เสื่อม คือลืมไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่งแล้ว ตัวเรา ของเราทั้งหมดก็ถูกลืมไปด้วย หรือว่าสังขารกองรู้คิดคิดปรุงหรือปรุงคิด ต้องเสียไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง ทำให้คิดอะไรไม่ได้

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย [illegible] 08/06/2564

ตัวเราของเราก็พลอยสะดุดหยุดลงไปด้วย ไม่มีที่จะคิดถึงตัวเราของเรา ตกว่าเมื่อไม่มีสัญญาสังขารก็ลืมตัวเราของเราหมด ไม่คิดถึงตัวเราของเราทั้งสิ้น เช่นเดียวกับในเวลาที่นอนหลับ เมื่อหลับลงไปแล้วก็ไม่มีความรู้สึกอะไรในเรื่องของตัวเรา ของเราทั้งหมด ใครจะเป็นอะไรอย่างไรก็ไม่มีความรู้ทั้งหมด แต่แม้เช่นนี้ ตัวอุปาทานที่เป็นอนุสัยก็ยังอยู่ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเข้ามาดูให้มีความรู้ โดยประการฉะนี้ แล้วตรัสสอนให้พิจารณาว่าโดยที่แท้ ตัวเราของเราที่ตั้งอยู่บนกองขันธ์ ๕ นี้ทั้งนั้น เป็นการที่ตั้งอยู่ด้วยอวิชชาคือความไม่รู้ โมหะคือความหลงโดยแท้ เพราะว่ากองทั้ง ๕ นี้เป็น อนัตตา มิใช่อัตตาตัวตนดังที่ยึดถือไว้ด้วย เหตุที่ต้องเป็นไปเพื่ออาพาธ คือต้องถูกเบียดเบียน โดยมีชาติความเกิดเป็นเบื้องต้น มีมรณะความตายเป็นที่สุด ในระหว่างความเกิดถึงความตายก็ต้องถูกความแก่ความเจ็บเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลาดั่งนี้เป็นธรรมดา จะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาหาได้ไม่ ไปคิดบังคับขึ้นเมื่อใด ก็เป็นทุกข์ขึ้นเมื่อนั้น ปล่อยเมื่อใด ก็พ้นทุกข์เมื่อนั้น

ในอนัตตลักขณสูตร ครั้นทรงแสดงว่าขันธ์ ๕ เป็นอนัตตาแล้ว ก็ได้ตรัสสอบถามท่านปัญจวัคคีย์เป็นข้อ ๆ ไป โดยตรัสชี้ให้เห็นว่า แต่ละข้อเป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะเป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จึงไม่ควรที่จะยึดถือด้วยอุปาทาน ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย นามขัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

อภิณหปัจจเวกขณะ

ชราธมฺโมมฺหิ	เรามีความแก่เป็นธรรมดา
ชรํ อนตีโต	ล่วงความแก่ไปไม่ได้
พฺยาธิธมฺโมมฺหิ	เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
พฺยาธึ อนตีโต	ล่วงความเจ็บไข้ไปไม่ได้
มรณธมฺโมมฺหิ	เรามีความตายเป็นธรรมดา
มรณํ อนตีโต	ล่วงความตายไปไม่ได้
สพฺเพหิ เม ปิเยหิ มนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว	เราละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่าพลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง
กมฺมสฺสโกมฺหิ	เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
กมฺมทายาโท	เป็นผู้รับผลของกรรม
กมฺมโยนิ	เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด
กมฺมพนฺธุ	เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กมฺมปฏิสรโณ	เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยํ กมฺมํ กริสฺสามิ	จักทำกรรมอันใดไว้
กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา	ดีหรือชั่ว
ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ	จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น
เอวํ อมฺเหหิ อภิณฺหํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพํ	เราทั้งหลายพึงพิจารณาเนือง ๆ อย่างนี้แล

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย ขานชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

คาถากรวดน้ำ

พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๔

ปุญฺญสฺสิทานิ กตสฺส	ขอสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ
ยานญฺญานิ กตานิ เม	จงเป็นผู้มีส่วนแบ่งแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้
เตสญฺจ ภาคิโน โหนฺตุ	ทำในบัดนี้ แลแห่งบุญทั้งหลายอื่น ที่
สตฺตานนฺตาปฺปมาณกา	ข้าพเจ้าได้ทำแล้ว
เย ปิยา คุณวนฺตา จ	คือชนเหล่าใดเป็นที่รักผู้มีคุณ มีมารดา
มยฺหํ มาตาปีตาทโย	แลบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น
ทิฏฺฐา เม จาปฺยทิฏฺฐา วา	ที่ข้าพเจ้าได้เห็นหรือแม้ไม่ได้เห็น
อญฺเญ มชฺฌตฺตเวริโน	แลสัตว์ทั้งหลายอื่นที่เป็นกลางแล
สตฺตา ติฏฺฐนฺติ โลกสฺมึ	มีเวรกันตั้งอยู่ในโลก
เต ภุมฺมา จตุโยนิกา	เกิดในภูมิ ๓ เกิดในกำเนิด ๔
ปญฺเจกจตุโวการา	มีขันธ์ ๕ แลขันธ์ ๑ แลขันธ์ ๔
สํสรนฺตา ภวาภเว	ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยแลภพใหญ่
ญาตํ เย ปตฺติทานมฺเม	สัตว์เหล่าใด ทราบการให้ส่วนบุญของข้าพเจ้าแล้ว
อนุโมทนฺตุ เต สยํ	ขอสัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด
เย จิมํ นปฺปชานนฺติ	ก็สัตว์เหล่าใด ย่อมไม่ทราบการให้ส่วนบุญของข้าพเจ้านี้
เทวา เตสํ นิเวทยุํ	ขอเทพทั้งหลายพึงแจ้งแก่สัตว์เหล่านั้น
มยา ทินฺนาน ปุญฺญานํ อนุโมทนเหตุนา	เพราะเหตุ คืออนุโมทนาบุญทั้งหลายที่ข้าพเจ้าให้แล้ว

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน	ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่ามีเวร อยู่เป็นสุขเสมอเถิด
เขมปฺปทญฺจ ปปฺโปนฺตุ	แลจงถึงทางอันเกษมเถิด
เตสาสา สิชฺฌตํ สุภา.	ขอความหวังอันดีของสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จเทอญ

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บุญชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชวนพิมพ์
112-116 ถนนบริพัตร บ้านบาตร
กรุงเทพมหานคร โทร. 2810541
นายชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา พ.ศ.2519

เอกสารนี้ดาวน์โหลดจากระบบ TUDC โดย นายสำรวย บ้านชัยภูมิ หมดอายุ 08/06/2564